

ET MAGASIN FRA IOGT I NORGE - NR 1 - 2026

IOGT

Aksent

OPPLEVER MOVENDI INTERNATIONAL SOM STADIG MER RELEVANT

Kristina Sperkova, internasjonal president

SRI LANKA I BLODET

- Fra ungdomsaksjoner til nødhjelp

EN TREDJE VEI I EUROPEISK NARKOTIKAPOLITIKK

Restriktiv, men human politikk

ISSN 1890-2553



9 771890 255009



En pris for et unikt arbeid

Et familieliv kan være både givende og utfordrende, spesielt for foreldre med aleneansvar. I IOGT ønsket Trude Roland Sletteberg å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen med slike familier i 2009/2010, og resultatet har blitt til et nettverk av Enestående Familier over hele landet.

Lørdag 22. november 2025 ble Trude tildelt Rachel Grepp-prisen for dette arbeidet. Hun deler årets pris med fotballpresident Lise Klaveness, som får prisen for sitt lederskap og arbeidet for likestilling i idretten. Rachel Grepp (1879-1961) var en norsk journalist, politiker og kvinnesaksforkjemper i arbeiderbevegelsen.

Hun var også aktiv i Arbeiderpartiets kvinnebevegelse og partiets Kvinnenettverk.

Unikt nettverk

Ved årets tildeling sa Stortingsrepresentant og prisutdeler Mani Hussein at Trude Roland Sletteberg har skapt et unikt nettverk av familier som bidrar til inkludering og fellesskap for barn og voksne, på tvers av bakgrunner. Videre ble det sagt at Enestående Familier under Trudes ledelse handler om å lage et varmt og trygt fellesskap for familier som er mye alene, der deltakerne også finner nye venner på veien.



– Trude har gått fra ord til handling, og skapt et nettverk for voksne som er alene i foreldrerollen, som igjen skaper gode opplevelser for barn, uavhengig av bakgrunn. I en tid hvor fellesskap og tilhørighet er under press synes vi som deler ut prisen at det er ekstra viktig å gi prisen til stemmer om jobber for å bringe folk nærmere hverandre, og som jobber mot ulikhet og for inkludering, understreket Mani Hussein i sin tale.

Politisk debatt i Drammen



God stemning under ruspolitisk debatt i Drammen

Må alkohol være tilgjengelig overalt – også på kino? Og følger Drammen egentlig sin egen alkoholpolitikk når kommunen gir skjenkebevilling til kinoen? Det var blant kjernespoørsmål- ene da IOGT i Buskerud samlet politikere, ungdom og kulturaktører til debatt på Drammensbiblioteket torsdag 12. februar.

Hva mener IOGT?

Generalsekretær Cecilie Widnes i IOGT i Norge løftet fram folkehelse og forebygging som sentrale hensyn i

alkoholpolitikken. Hun stilte spørsmål ved hvilke signaler det sender når alkoholvering flyttes inn på stadig flere arenaer, også der barn og unge er til stede og skal ha tilgang.

Widnes viste til FN's barnekonvensjon og understreket at barn og unge har rett til trygge oppvekstmiljøer uten å måtte forholde seg til alkohol og berusede voksne i alle deler av det offentlige rom. Hun pekte også på at Drammen kommunes egen alkoholpolitiske plan slår fast at barn, unge og sårbare grupper skal skjermes fra

eksponering for alkohol, og stilte spørsmål ved om praksisen i dag er i tråd med denne målsettingen.

Konkurranse med Netflix

Heidi Sandberg fra Drammen kino redegjorde for kinoens erfaringer etter at alkoholvering ble innført. Hun forklarte at motivasjonen blant annet har vært å styrke kinoens konkurranseevne i møte med strømmetjenester og endrede publikumsvaner.

Ifølge kinoen har skjenkingen så langt fungert på en ansvarlig måte og uten komplikasjoner. Samtidig uttrykte Sandberg ønske om en liberalisering av kommunens skjenkepolitikk. I dag skiller kommunens alkoholpolitiske handlingsplan mellom kino og teater, noe som innebærer strengere restriksjoner for kino enn for teatre – og dette ønsker Sandberg en slutt på.

IOGT Buskerud stiftet

Arrangementet ble holdt i tilknytningen til stiftelsesmøtet for IOGTs nye fylkeslag i Buskerud, og markerte starten på en ny fase for organisasjonens arbeid i området.

Lokalt underslag

Ikke alle jobber er like hyggelig. Det fikk leder for IOGT Region Øst, Kristine Gustavsen oppleve da hun oppdaget at en større sum hadde forsvunnet fra en konto i en lokal avdeling. Pengene skulle egentlig vært sendt til IOGT sentralt i forbindelse med nedleggelsen av avdelingen.

Lederen fikk mulighet til å uttale seg, men når hen ikke ville gjøre det valgte IOGT å anmelde forholdet. Dommen som falt i desember i fjor førte til at den tidligere lederen ble dømt til fengsel i 45 dager, samt til å betale tilbake de 140 000 kronene til IOGT.

Gustavsen synes dette er en trist sak. – Det er et stort ansvar å være kasserer sier hun til Halden Arbeiderblad. – Jeg tror ikke alle er klar over dette. Derfor er det viktig å bevisstgjøre viktigheten av dette vervet.



Vi må sørge for å finne personer med kompetanse og kunnskap.

Går gjennom rutinene

Som et resultat av saken vil IOGT nå også gå gjennom sine rutiner for å sikre at alle avdelinger rapporterer på den måten de skal, og at vi har kontroll med midlene i organisasjonen. – Det er flere avdelinger som blir sårbare for slike ting når det ikke er mange medlemmer igjen, sier leder i IOGT, Ørnulf Thorbjørnsen. – Derfor må se gjennom regelverket vårt for å sikre at slike saker ikke skjer igjen.

Varme på Sammen-senteret

Med den kalde vintervinden som feide gjennom gatene i Haugesund, ble det vanskelig å få skikkelig god varme i de nye lokalene til Sammensenteret T3 i byen. Med noen gode hjelpere ble problemet raskt løst.

– Vi har panelovner i lokalene, men det viser seg at dette ikke er nok når vinterkulda står på, forteller Hilde Louise. Da blir det mindre trivelig å oppholde seg i lokalene.

Bortsett fra varmeproblemet er de nye lokalene, som ble tatt i bruk i fjor sommer, svært gode – blant annet med et flott nytt kjøkken. Alt fungerer godt, bortsett fra at oppvarmingen altså ikke var helt tilstrekkelig på de virkelig kalde vinterdagene.

Handlekraft og hjertevarme

Jacobsen Varmepumpeservice ble oppmerksomme på saken gjennom oppslaget i Haugesunds Avis. Tidlig i februar kom de med en helt ny

varmepumpe som nå er på plass, og de sto også for gratis montering.

Firmaet har dermed sørget for at det blir enda mer og bedre varme i lokalene i Strandgata i Haugesund. Med god hjelp er det dessuten satt i gang flere varmebesparende tiltak, slik at resten av vinteren blir lunere og varmere for alle som trenger denne viktige møteplassen i Hauge-sund sentrum.

– Vi bøyer oss i støvet over hvor fantastiske og rause folk på Haugalandet er, sier ansatte og brukere ved Sammensenteret T3 etter at den nye varmepumpen nå er på plass og i full drift – snakk om hjertevarme og effektive løsninger!



Støres døgnåpne ølkraner

Regjeringens forslag om å åpne for døgnet rundt skjenking under fotball-VM er et trist signal om politisk kortsiktighet og populisme. Det var et flaut øyeblikk å statsministeren bak ølkranene mens han lanserte nyheten om at idrettsfesten skal skyve til side hensyn til inkludering, folkehelse, nattero og trygghet.

Flere rusfrie valg

Dette forslaget virker blind for en av de mest positive samfunnstrendene vi har: stadig flere unge tar stadig flere rusfrie valg. I stedet for å spille på lag med denne utviklingen, foreslår myndighetene å øke belastningen på politi, helsevesen og lokalsamfunn. Fotballengasjement trenger ikke døgnet rundt skjenking.

Fest og fellesskap

Det gjør derimot fellesskapet som må håndtere konsekvensene når promillen aldri får en pause. Regjeringen burde bruke messerskapet til å samle landet og samle alle til fest og fellesskap. Ikke til å uthule ansvarlige skjenkereglene.

Hanne Cecilie Widnes

Generalsekretær IOGT

EN TREDJE VEI I EUROPEISK NARKOTIKAPOLITIKK

AV JAN TORE EVENSEN

En ny rapport fra svenske Narkotikapolitisk Center, hvor blant annet Movendi Sverige (tidl. IOGT-NTO) er involvert peker på en ny utvikling.



Europas største cannabiskonferanse holdes i Berlin.
Foto: Michael Kuenne



Peter Moilanen i NPC

- I den svenske narkotikadebatten gjentas ofte påstanden at Sverige er ekstremt, mens resten av verden beveger seg mot legalisering og avkriminalisering, sier leder for Narkotikapolitisk Center, Peter Moilanen, i forordet til årets rapport om narkotikapolitikken i Europa. Konklusjonen i denne er at bildet er mer komplekst enn dette, og at utviklingen snarere går i en annen retning.

De siste årene har narkotikapolitikk blitt et av de mest polariserte temaene i europeisk samfunnsdebatt. I Norge, Sverige og flere andre land har diskusjonen ofte blitt fremstilt som et enten-eller: enten strenge straffereaksjoner, eller avkriminalisering og legalisering. Nye erfaringer fra både Europa og Nord-Amerika peker mot en tredje vei: en restriktiv, men human narkotikapolitikk som kombinerer tydelige grenser med bedre forebygging og behandling.

Europa i brytningstid

Utgangspunktet er alvorlig. Store deler av Europa preges av høy tilgjengelighet på narkotika, økende profesjonalisering av kriminelle nettverk og alvorlige folkehelsekonsekvenser. Nye og mer potente stoffer når markedet raskt, og både etablerte rusmidler og syntetiske varianter bidrar til økt risiko for avhengighet, overdoser og sosial marginalisering. Samtidig er situasjonen vanskelig å

sammenligne mellom land. Metodene for å måle bruk og narkotikarelaterte dødsfall varierer betydelig. De nordiske landene, med relativt presis registrering av dødsårsaker, fremstår ofte som «verstingene» i statistikken – men det betyr ikke nødvendigvis at problemene er mindre andre steder. Underrapportering er utbredt i mange europeiske land. Cannabis er det mest utbredte stoffet hvor rundt 8 prosent av EUs befolkning mellom 15-64 år har brukt cannabis noen gang det siste året. I Sverige er tallet tre prosent.

Like fullt er bildet tydelig: narkotikaproblemene berører stadig flere samfunnsområder. De henger sammen med rekruttering til kriminalitet, vold, korrupsjon, utrygghet i lokalsamfunn og store belastninger på helse- og velferds-systemene.

Nord-Amerika som premissleverandør

Mye av dagens europeiske debatt har sin opprinnelse i Nord-Amerika. USA og Canada har de siste tiårene gått i front for cannabislegalisering – først gjennom medisinsk bruk, deretter avkriminalisering og til slutt kommersielle markeder.

Erfaringene derfra er sentrale for å forstå hva som står på spill i Europa. 24 delstater i USA har legalisering cannabis. Legaliseringen har ført til fremveksten av en stor cannabisindustri, med klare paralleller til alkohol- og tobakksindustrien. Produktene er blitt flere, sterkere og mer målrettet markedsført. Samtidig har bruken økt, særlig blant voksne, og antallet cannabisrelaterte helseskader har gått opp. Flere søker akutt hjelp for forgiftninger, trafikkulykker med cannabis som bak-

enforliggende faktor har økt, og risikoen for avhengighet har blitt klarere. Samtidig har også legaliseringen ført til endring på synet på cannabis. Flere ser ikke lenger sitt forbruk som problematisk. Flere utvikler såkalt «Cannabis Use Disorder» – samtidig som færre søker behandling.

Canada valgte en mer statlig regulert modell, men også der har konsumet økt, og kommersielle aktører har fått betydelig innflytelse. Selskaper som Tilray og Canopy Growth har i dag en tydelig tilstedeværelse i Europa – ikke minst gjennom eksport av «medisinsk cannabis».

Rapporten viser hvordan nettopp medisinsk cannabis ofte fungerer som en døråpner: brede indikasjoner, svak kontroll og markedsføring forkledd som helsepolitikk har bidratt til normalisering av bruk og til å bygge nye markeder, snarere enn å løse folkehelseutfordringer.

Avkriminalisering – store løfter, blandede resultater

Avkriminalisering har i mange år blitt løftet frem som et universalmiddel: mindre stigma, lavere dødelighet og bedre tilgang til behandling. Erfaringene fra Nord-Amerika nyanserer dette bildet kraftig.

I Oregon (USA) og British Columbia (Canada) ble besittelse av narkotika til eget bruk avkriminalisert som svar på alvorlige opioiddokraser. Resultatene uteble. Dødeligheten sank ikke som forventet, åpen rusbruk i offentlige rom skapte økt utrygghet, og tilliten til reformene ble svekket. Oregon har allerede gått tilbake til en strengere linje, selv om de har beholdt avkriminaliseringen av cannabis, og i British Columbia ble forsøket avsluttet i 2026.

Samtidig peker rapporten på Alberta i Canada, som i stedet har satset tungt på behandling, rehabilitering og oppfølging – og som har sett en tydelig nedgang i narkotikarelaterte dødsfall. Avkriminalisering i seg selv løser lite dersom den ikke følges av robuste og tilgjengelige hjelpetiltak.

Europa: langt fra enhetlig kurs

I Europa spriker utviklingen kraftig, men utviklingen skjer ikke i et vakuum. Den drives i stor utstrekning av det narrative som er etablert i Nord-Amerika.

>>

Promenaden AS

Promenaden AS ble etablert i 1909 og drev restaurant i Kirkegaten 20 i Stavanger.

Restaurantdriften opphørte i åttiårene, men selskapet fortsatte virksomheten som eiendomsselskap.

Promenaden AS eier tre forretningsbygg i Stavanger sentrum. Disse leies ut til butikker og kontorer.

En betydelig andel av overskuddet deles årlig ut til organisasjoner og institusjoner som arbeider mot rus, særlig blant ungdom.

Selskapet har gitt ut flere bøker om avholdsbevegelsens virksomhet i Stavanger.



Selskapets medarbeidere i restaurantlokalet tidlig på nittenhundretallet

FOTO: Hilde Liljeord



Fra festen hvor de feiret ettårsdagen for ryddingen av Pusher Street i Christiania. Foto: Martin Sylvest

Debatten preges av en balansegang mellom nasjonale ambisjoner, EUs regelverk og FNs narkotikakonvensjoner.

Malta og Luxemburg har innført begrenset hjemmedyrking og personlig bruk av cannabis, men uten å åpne for kommersielle markeder. Landene er små, og derfor har de lyktes å gjennomføre dem uten noen større reaksjoner. Samtidig rapporteres det om økning i akutte helseskader, særlig på Malta. Nederland, med sitt særegne coffee-shop-system, tester nå en fullstendig lovlig forsyningskjede – men møter betydelige problemer med kvalitet, tilgang og politisk motstand. Når pilotperioden er over skal regjeringen beslutte om de ønsker å legalisere cannabis-markedet helt eller å forlenge forsøksperioden.

Tyskland ble lenge fremstilt som et europeisk gjennombrudd for cannabis-legalisering. I praksis endte reformen langt mer begrenset enn planlagt, etter press fra EU-retten og FN-konvensjonene. Evalueringene så langt viser at det illegale markedet i stor grad består, mens myndighetene rapporterer om økt byråkrati og utfordringer skille mellom den medisinske og ikke-medisinske markedet. Det er vanskelig å trekke noen klare konklusjoner og det anbefales ikke å endre loven i dag med unntak av en økning i antallet cannabisklubber.

Tsjekkia illustrerer mye av det samme: ambisiøse planer om en regulert markedsmodell ble etter hvert skrinlagt, og landet endte med en moderat reform

som tillater hjemmedyrking og begrenset besittelse – men uten kommersiell omsetning.

I Sveits skjer det to parallelle prosesser med regionale pilotprosjekt som tester ulike legale salgsmetoder for cannabis og et nasjonalt lovforslag på føderalt nivå. Prosjektene studerer kun effekter på personer som allerede er regelmessige brukere, slik at man ikke vil kunne se hvordan legaliseringen for eksempel vil påvirke totalforbruket i befolkningen eller nyrekruttering.

De første forsøkene viser at rundt halvparten av deltakerne fortsetter å kjøpe cannabis illegalt, og at det er en konflikt mellom de kommersielle interessene og folkehelsemål, ved at de kommersielle prosjektene bruker markedsføring som retter seg mot unge voksne. Det viser vanskeligheten med å konkurrere med det illegale markedet og opprettholde folkehelsemålene. I Slovenia er forslag om legalisering foreløpig stoppet av EU-kommisjonen.

En tredje vei tar form

Det mest interessante i rapporten er likevel ikke landene som har eksperimentert med liberalisering, men dem som utvikler alternative strategier.

Frankrike og Storbritannia holder fast ved en restriktiv linje, kombinert med store investeringer i forebygging, lokal innsats og behandling. Danmark har stengt Pusher Street i Christiania, skjerpet innsatsen mot narkotikahandel, men samtidig unntatt de mest utsatte fra

straff for eget bruk. Estland har innført såkalte «good samaritan»-lover, som sikrer at personer som tilkaller hjelp om noen har fått en overdose ikke blir straffet for andre narkotikalovbrudd.

Norge trekkes frem som et særlig interessant eksempel. Etter at forslaget om full avkriminalisering falt i Stortinget, ble det vedtatt en forebyggings- og behandlingsreform. Reaksjonene er mer målrettede: personer med rusavhengighet møtes med hjelp og behandling, ikke straff. Dette er kjernen i det rapporten omtaler som en tredje vei.

Italia, under Giorgia Meloni har gått i mer restriktiv retning og forbudt alle typer produksjon og handel med cannabisblomster, også industrihamp med et lavt THC-innhold. Samtidig har de også satset på forebyggings- og behandlingstiltak. Dødsfall som følge av narkotika har minket med 24 prosent siden 2023, og regjeringen har satt av over 64 millioner euro til rehabiliteringsprogrammer.

Mer enn et juridisk spørsmål

Rapporten avkler forestillingen om at narkotikapolitikk først og fremst handler om straff eller ikke-straff. I realiteten handler det om forebygging, tilgjengelighet, kommersielle interesser og politisk mot.

Bak mye av legaliseringsretorikken ligger sterke økonomiske krefter. Cannabisindustrien opererer etter velkjente mønstre: normalisering, bagatellisering av risiko og press for stadig nye markeder. Erfaringene fra Nord-Amerika viser at dette sjelden gagnar folkehelsen.

Samtidig viser de europeiske eksemplene at en restriktiv politikk ikke trenger å være inhuman. Land som har en ensidig politikk, mislykkes ofte. Tvert imot kan tydelige grenser kombineres med lav terskel for hjelp, bedre behandling og mer kunnskapsbasert forebygging, avslutter rapporten.



De ansatte i Movendi International.

MOVENDI

- GLOBAL AKTØR I VEKST

Etter tolv år i spissen for Movendi International mener Kristina Sperkova at organisasjonen har blitt enda mer relevant på den globale arenaen.

AV JAN TORE EVENSEN

Nå er hun også valgt til ny leder for Movendi Sverige – tidligere IOGT-NTO. Hun beskriver en organisasjon som har tatt steget fullt ut inn i globale politiske arenaer – og som blir lyttet til.

Lang reise

Det har vært en reise både for Movendi og Kristina. Den har ført henne fra lokalt ungdomsarbeid i hjembyen Sala i Slovakia, via jobben som generalsekretær i Active (som var paraplyorganisasjon for barne- og ungdomsorganisasjoner i Movendi i Europa) og de

siste 12 årene som internasjonal president i Movendi.

I 1999 var hun med og stiftet organisasjonen NOM i Slovakia. – Vi hadde aktiviteter i skolene, drev informasjonsarbeid blant ungdommer og sendte folk på internasjonale seminarer. – I 2004 arrangerte vi Active-kongress i Slovakia, forteller Kristina. Etter kongressen dro hun til Sverige for å arbeide som voluntør på Active-kontoret i Örebro. – Mye har skjedd uten at jeg har planlagt det. Planen var å gjøre ferdig mine psykologistudier.

– Jeg opplever at Movendi International i dag er langt mer relevant enn for tolv år siden, sier Sperkova. Ikke bare for

våre egne medlemsorganisasjoner, men også for andre aktører, institusjoner og samarbeidspartnere internasjonalt. – Det har mye med måten vi har endret vår måte å kommunisere på, forteller hun, men også aktivitetene vi driver. For oss var det bra at FN's bærekraftsmål kom, slik at vi kunne knytte alkoholpolitiske spørsmål til disse. Dette har ført oss inn i felt hvor vi ikke var tidligere.

En global aktør

En viktig endring, ifølge Sperkova, er at Movendi International i langt større grad enn tidligere blir invitert inn i sentrale prosesser – særlig innen global folkehelse. – Det var et gjennombrudd

at vi fikk en offisiell status i samarbeidet med Verdens Helseorganisasjon. Ikke bare åpnet det dører, men vi kunne være med i rommet på en annen måte enn tidligere. Vi var en del av det.

Kristina tror at dette også betyr noe for medlemmene i organisasjonen. – Det betyr noe av vi er blitt anerkjent på denne måten. Det gir legitimitet til arbeidet vi gjør, både lokalt, nasjonalt og regionalt. For mange av medlemsorganisasjonene var dette også viktig symbolsk.

Navneskiftet endret mye

Et annet viktig vendepunkt kom i 2019, da IOGT International skiftet navn til Movendi International.

– Navneendringen var mye mer enn kosmetikk. Den gjorde det enklere for omverdenen å forstå hvem vi er og hva vi står for, forklarer Sperkova. Hun peker på at samarbeidet med andre organisasjoner skjøt fart etter navneskiftet. – Det ble rett og slett lettere å forklare hvem vi er. Og det gjorde oss mer tilgjengelige som samarbeidspartner. Jeg tror det også bidro til at vi fikk tilgang til nye finansieringskilder.

Nye ressurser – og nytt fokus på alkoholindustrien

En annen viktig del av samarbeidet med WHO, særlig rundt RESET Alcohol Initiative, er at man har fått nye muligheter for finansiering av arbeidet. Det har blant annet ført til at man har ansatt en spansk-talende medarbeider for bedre å kunne jobbe inn mot land i Latin-Amerika. Gjennom samarbeid innen NCD-arbeid (ikke-smittsomme sykdommer) har Movendi bygget nye relasjoner, medlemskap og samarbeidsavtaler. – Det er et nytt kontinent som virkelig har åpnet seg for oss.

Med nye samarbeid og finansiering har Movendi også styrket arbeidet med å overvåke og utfordre alkoholindustrien globalt.

– Vi har i dag en helt annen kapasitet til å følge med på Big Alcohol: hvordan alkoholindustrien påvirker politikk, reguleringer og normer. Og vi blir sett på som en aktør man kan henvende seg til



I perioden har Movendi fått et godt samarbeid med WHO.

for kunnskap om dette, sier Sperkova.

Hun mener dette arbeidet er helt avgjørende i en tid der alkoholindustrien i stadig større grad framstiller seg selv som en del av løsningen på samfunnsproblemene.

– Industrien kan ikke få fortsette som før. Det de gjør, påvirker ikke bare alkoholpolitikken, men også hvordan samfunn utvikler seg mer generelt.

Et mangfold av medlemmer

Movendi International består i dag av rundt 140 medlemsorganisasjoner, noen store og noen små. – Det er en stor utfordring – og en stor styrke, sier Sperkova. – Organisasjonene varierer enormt når det gjelder størrelse, økonomi, kapasitet og interessefelt. Noen ønsker bare å stå på listen for å støtte opp om arbeidet, men Sperkova tror det er flere organisasjoner nå som ønsker å være aktivt involvert.

For henne har det vært avgjørende at alle i det minste får mulighet til å delta. Dette skjer blant annet gjennom webinarer flere ganger i måneden både med de siste ruspolitiske nyhetene og lansering av rapporter. Den siste om hvordan den internasjonale alkoholindustrien jobber – Big Alcohol Exposed 2025.

– Vår oppgave er å sørge for at medlemmene har tilgang til den nyeste kunnskapen. Webinarer, seminarer og deling av forskning er kanskje det viktigste vi kan tilby. Vi har ikke ressurser til å støtte alle medlemsorganisasjonene våre. Men det vi kan gjøre er å skape en plattform hvor de har tilgang til den siste og beste kunnskapen.

Under pandemien ble dette ekstra tydelig.

– Da handlet det ikke bare om organisasjoner, men om mennesker. Om å holde sammen, dele erfaringer og vite at man ikke står alene.

Sperkova er tydelig på at Movendi ikke bare kan være en ren lobby- eller interesseorganisasjon.

– Vi er en sosial bevegelse. Og det betyr at vi må jobbe på flere nivåer samtidig.

Kongressen i Slovenia- mer enn møter

I 2026 samles Movendi til verdenskongress i Slovenia – den første fysiske siden 2018.

– Kongressen skal handle om å oppleve hva Movendi faktisk er, sier Sperkova. Ikke bare gjennom møter og resolusjoner, men gjennom mennesker, historier og fellesskap. Alle medlemsorganisasjonene skal få mulighet til å presentere litt om hva de jobber med. – Det er mennesker som opplever alkoholnormen ulikt i Afrika, Asia eller Latin-Amerika. Det er mennesker som opplever hvordan alkoholindustrien lobber, og vil presentere hva de gjør for å jobbe mot det.

Så blir det både fritidsaktiviteter, diskusjoner om våre spørsmål og mye annet. Selve kongressmøtene er kanskje ikke mer enn 25 prosent av hele arrangementet. Resten handler om å møtes, lære av hverandre, dele erfaringer – og ha det hyggelig sammen.

Hvor kommer engasjementet fra?

Etter et helt voksenliv i bevegelsen – og nå med lederverv både internasjonalt og i Sverige – er motivasjonen fortsatt sterk.

– Jeg gjør dette fordi jeg mener spørsmålene vi jobber med er helt avgjørende, sier Sperkova. – Alkohol er knyttet til så mange av samfunnets problemer. – Veldig få jobber med disse spørsmålene globalt. Hvis jeg har mulighet til å bruke tiden min på dette, da gjør jeg det. Disse problemene fortjener det.



NAVNESKIFTET AVGJØRENDE

Da IOGT International skiftet navn til Movendi International i 2019, var det ikke et brudd med historien – men et grep for å kunne snakke tydeligere om nåtiden og framtiden.

President Kristina Sperkova mener navneskiftet var avgjørende for organisasjonens gjennomslag internasjonalt i den siste perioden.

– Det gamle navnet, IOGT, tok oppmerksomhet bort fra det vi faktisk gjorde, sier Sperkova.

– Så snart jeg sa «IOGT International», fikk jeg spørsmål om hva IOGT var, om forbudstid, om historie. Da handlet samtalen plutselig ikke om alkoholpolitikk, folkehelse eller løsninger – men om fortiden.

I møte med politikere, FN-organer og sivilsamfunnsaktører var dette en reell utfordring.

– Vi hadde ofte veldig kort tid i møtene. I stedet for å bruke den tiden på sak, måtte vi forklare navnet vårt. Det gjorde oss mindre effektive.

Et navn som flere kunne eie

En annen viktig grunn til navneskiftet var identitet – både internt og eksternt. Movendi International består av rundt 140 medlemsorganisasjoner verden over, og mange av dem hadde liten eller ingen historisk tilknytning til IOGT-navnet.

– De forstod og støttet arbeidet vårt, men de kunne ikke identifisere seg med navnet. Hvis dine egne medlemmer ikke kan forklare hva organisasjonen er, da har du et problem, sier Sperkova.

Prosessen fram mot nytt navn var derfor bred og inkluderende. Medlemsorganisasjonene var aktivt involvert i flere faser og ga tydelige føringer.

– Det var to ting som var veldig klart: For det første ville medlemmene at navnet ikke skulle stå i veien for politisk påvirkningsarbeid. For det andre ville de ha et navn som flere kunne føle tilhørighet til.

Valget falt på **Movendi** – et navn som ikke beskriver alt organisasjonen er, men som kunne fylles med innhold gjennom handling.

– Det rommer det edru perspektivet, men det er ikke «i ansiktet» på deg når du driver politisk arbeid. Det gir oss frihet, mener SPerkova.

Mindre motstand, lettere overgang

Sperkova mener det er viktig at nytt navn ikke splitter organisasjonen.

– Movendi var kanskje ikke alles førstevalg, men det var navnet med minst motstand. Det er ekstremt viktig. Det hjelper ikke med et navn noen elsker, hvis andre virkelig hater det.

Erfaringene fra både Movendi International og Movendi Sverige viser at selve overgangen ofte er enklere enn mange frykter.

– Overraskende mange tok navnet i bruk umiddelbart. Det vanskeligste er egentlig for oss selv – vi er så vant til å si IOGT.

For omverdenen var skiftet enkelt.

– Nye mennesker, samarbeidspartnere og aktører utenfor organisasjonen tok det på minuttet. Når de først forstod hva vi jobbet med, var det ingen flere spørsmål.

«Det koster ikke så mye som man tror»

Et vanlig argument mot navneskifte er kostnader. Også dette kjenner Sperkova godt igjen.

– Mange tror det blir enormt dyrt. Det stemmer ikke helt. Der vi allerede er kjent, vil folk raskt forstå at vi har endret navn. Der vi ikke er kjent, spiller det uansett ingen rolle hva vi het før.

I Sverige innebærer navneskiftet blant annet ny nettside, nytt materiell og oppdatering av bygg og logoer – men mye av dette ville blitt gjort uansett.

– Det handler om å gjøre det strategisk. Vi har medlemmer som kan spre navnet videre. Vi er ikke et byrå som må kjøpe oss synlighet, sier Sperkova.

Historien forsvinner ikke

Et annet spørsmål som ofte dukker opp, er hva som skjer med historien.

– Vi endrer navnet, ikke oss selv, understreker Sperkova.

– Historien vår er viktig. Den lærer oss mye. Og vi kommer fortsatt til å vise til den.

Samtidig er hun tydelig på at historie ikke kan være det viktigste.

– Det avgjørende er ikke hva IOGT gjorde på 1880-tallet, men hva vi gjør nå. Spørsmålet er om vi vil være en organisasjon folk var stolte av før – eller en organisasjon folk vil være stolte av om 50 eller 70 år, avslutter hun.



SRI LANKA ETTER DITWAH: ET LAND I OMSTILLING

AV JAN TORE EVENSEN

Da syklonen Ditwah traff Sri Lanka 28. november 2025, ble øya kastet inn i en av de mest alvorlige humanitære krisene i nyere tid.

Krisen er blitt betegnet som verre enn tsunamien i 2004.

Uværet, som slo inn over østkysten, brakte med seg ekstremregn, flommer og jordskred som sveipet gjennom hele landet og etterlot et landskap preget av ødelagte hjem, opprevet infrastruktur og menneskelige tragedier.

Katastrofen som rammet hele landet

I løpet av dager med intens nedbør ble Sri Lankas 25 distrikter rammet. Mer enn 2,3 millioner mennesker ble direkte berørt, enten gjennom ødelagte hjem, avsperrede veier eller avbrutt tilgang til rent vann og elektrisitet. Totalt over 600 mennesker mistet livet, og mange familier står fortsatt uten svar om savnede slektninger.

FORUT bidrar

IOGTs bistandsorganisasjon FORUT bidrar med mer enn en million kroner i nødhjelp til familier som er rammet. Sri Lanka har en helt spesiell plass i FORUTs historie. Allerede i 1967 vedtok NGU (nåværende Juvente) at de skulle begynne opp et arbeid i landet. I dag samarbeider FORUT med fire lokale partnerorganisasjoner.

– Vi har en plikt til å bidra, sier FORUTs generalsekretær Ida Oleanna Hagen. – Når avlinger, boliger og infrastruktur er ødelagt, mister folk ikke bare tryggheten sin – de mister også muligheten til å forsørge seg. Denne katastrofen vil prege familier og lokalsamfunn på Sri Lanka i årevis.

Hverdagen etter Ditwah

FORUTs lokale partnerorganisasjoner er sentrale i nødhjelpsarbeidet. De pakker og distribuerer nødhjelpspakker, kartlegger behov og følger opp familier som står uten mat, vann og husly. Kamutha Thurairajah, som jobber i FORUTs partner FISD, ble sittende fast i hjembyen da jordskredene traff.

– Det er så mange døde. Barn har mistet foreldrene sine. Ingen av oss var forberedt på dette. Det er et stort sjokk og den største krisen i vår levetid, forteller hun. FISD har engasjert ansatte og frivillige som ønsker å bidra. Generalsekretær Champa Gunasakera forteller at de regelmessig gjennomfører debrief og samtaler for å forebygge utbrenthet.

Boligkrisen er akutt. Over 275 000 hjem er delvis eller helt ødelagt, og titusener av familier har måttet søke ly i midlertidige skoler, samfunnshus eller teltleirer. Mange av disse midlertidige bosettingene mangler fortsatt grunnleggende sanitærforhold, noe som fører til nye helseutfordringer.

Stort engasjement

Krisen har også vekket stort engasjement i Norge. Gjennom støtte fra FORUTs givere har mange familier på Sri Lanka mottatt nødhjelpspakker til en verdi av 500 kroner per familier. Pakkene inneholder klær, mat, hygieneartikler og rent vann – helt avgjørende for familier som har mistet alt i ekstremværet.

– Det norske engasjementet betyr enormt mye akkurat nå. Hver nødhjelpspakke gjør en konkret forskjell for en familie i krise. Vi er dypt takknemlige for alle om bidrar til å gjøre barn tryggere på Sri Lanka, sier Ida Oleanna Hagen.

Skriv under!

Gi nødhjelp til Sri Lanka nå!
500 kr gir klær, mat og rent vann til en familie.

Støtt her:



SRI LANKA I BLODET

– FRA UNGDOMSAKSJONER TIL NØDHJELP



Runa i julebutikken til Forut.

– For oss som var engasjert i NGU, var Sri Lanka i blodet fra starten av, sier Runa.

AV ØYVIND STRAND ENDAL, KOMMUNIKASJONS-
SJEF I FORUT

Hun vokste opp i barnelosjen, der vennskap, fellesskap og internasjonalt engasjement gikk hånd i hånd. Det var naturlig å gå videre i Norges Godtemplar Ungdomsforbund (NGU, i dag Juvente).

Moren hennes, Kirsten Tangen, var med på stiftelsesmøtet i FORUT og satt i styret som representant for eierorganisasjonen IOGT.

– Det internasjonale engasjementet var en naturlig del av bevegelsen. Det handlet om fredsarbeid, under slagordet «edruskap, fred og folkelykke», forteller Runa.

Mannen, Terje Heggernes, var FORUTs første generalsekretær, og

sammen arbeidet de for FORUT på Sri Lanka i to perioder på starten av 2000-tallet. Runa, som er pedagog, produserte blant annet FORUT Barneaksjonen om Vasana fra Sri Lanka og Omis fra Nepal.

Starten på et unikt engasjement
Historien om FORUTs arbeid på Sri Lanka begynte allerede tidlig på 1960-tallet.

En fattig fisker fra Jaffna-halvøya i nord, Anthony Rajendram, reiste på motorsykkel gjennom Europa for å få fiskeriutdanning – med mål om å bedre fiskernes kår i hjemlandet. I Norge møtte han journalisten Arne Fjørtoft, og i 1964 ble Rajendram intervjuet i NRK.

Møtet ble starten på noe langt større. Rajendram og Fjørtoft inspirerte et begeistret landsmøte i NGU, først i Sauda og senere i Bodø, til å etablere det som ble Norges første utviklingsprosjekt på Sri Lanka.

Tusenvis av ungdommer engasjerte seg i de såkalte «Lykkefisk»-aksjonene i 1967 og 1968. Det ble solgt «Lykkefisk-aksjer» for til sammen én million kroner – et enormt beløp den gangen. NGU ble også den første norske ungdomsorganisasjonen som fikk støtte fra Norad til utviklingssamarbeid.

Slik ble fiskeriprosjektet Cey-Nor etablert. Det ble bygget fiskebåtfabrikk, isfabrikk, fryseri, mekanisk verksted og produsert fiskegarn. På det meste hadde over 2000 mennesker arbeid knyttet til anleggene. Etter hvert vokste prosjektet til også å handle om landsbyutvikling, med sosiale tiltak for familiene – som brønner, boliger og fellesskap.

Det var dette arbeidet som førte til stiftelsen av FORUT i 1981.

«Te for ti» og visesang

For Runa og mange andre i NGU ble Sri Lanka en hjertesak.

– Vi solgte «Te for ti» mens vi sang viser av Lars Larsson Fjørtoft: «*Me gjekk og gjekk og gjekk, og tok imot det me fekk, med nettet fullt av te for ti, for vi skulle hjelpe Ceylon på gli*», forteller hun.

Kampanjen «Te for ti» startet i NGUs Ceylon-komité og ble senere en del av FORUTs arbeid. Den bidro til å finansiere båtbyggeprosjektet og befestet båndene mellom norske ungdommer og Sri Lanka.



Til stede i krig og krise

Cey-Nor ble starten på et langvarig engasjement. Sri Lanka var preget av borgerkrig og intern konflikt i over 30 år, og FORUT var til stede i de hardest rammede områdene i nord gjennom hele perioden. Hundretusener var på

Vasana Runa og Tushani - gjensyn i 2017 etter barneaksjonen i 2006.



flukt i eget land, og organisasjonen drev nødhjelp, gjenoppbygging og arbeid i flyktningleirer.

Også etter krigens slutt har arbeidet fortsatt. FORUTs partner RAHAMA driver fortsatt gjenbosetting av flyktninger i nord, og i dag jobber fire lokale partnerorganisasjoner med fattigdomsbekjempelse og prosjekter innen barnerettigheter, arbeid og inntekt, rus som utviklingshinder og likestilling.

Da tsunamien rammet Sri Lanka andre juledag 2004 og tok livet av over 38.000 mennesker, var FORUT raskt på plass. Norske og svenske myndigheter stilte store midler til rådighet, og organisasjonen spilte en sentral rolle i gjenoppbyggingen. Familier fikk nye hjem, fiskere nytt utstyr, brønner ble rensset og barn fikk psykososial oppfølging.

En ny krise – med mindre oppmerksomhet

I dag er Sri Lanka igjen rammet av en alvorlig naturkatastrofe, denne gangen etter en kraftig syklon med flom og jordskred. For Runa er det umulig å se nyhetene uten at det blir personlig.

– Først og fremst tenker jeg på venner og bekjente i landet, sier hun.

Hun er glad for at FORUTs lokale partnere raskt har kunnet trå til.

– De er erfarne og vet hva de skal gjøre. Mye av det man lærte etter tsunamien, særlig om å ta vare på barn i krise, er viktig nå.

Samtidig er kontrastene store.

– Etter tsunamien var det et voldsomt apparat og mye penger. Nå er det nesten ikke fokus på krisen. Det er så mange andre kriger og katastrofer som tar oppmerksomheten.

Når situasjonen beskrives som verre enn tsunamien, gjør det dypt inntrykk.

– Jeg så så mye forferdelig etter tsunamien. Bilder av død og familier i nød har brent seg fast. Sri Lanka har vært gjennom borgerkrig, økonomiske og politiske kriser og naturkatastrofer. Når det er tegn til et lite lyspunkt, kommer det en ny krise igjen.

Hun minner også om hvor sårbart landet er.

– Det finnes ikke noe sikkerhetsnett på den måten vi har i Norge. Mange familier lever i ekstrem fattigdom, særlig i nord. Fra Norge er det lett å bli lurt av glansbildet av den vakre ferieøya.

Engasjementet lever videre

At Runa hver jul står som frivillig i julebutikken til FORUT på Gjøvik, er ingen tilfeldighet. Det er en forlengelse av et engasjement som har gått i arv – og som fortsatt lever sterkt i Norge.

Sri Lanka har vært med FORUT helt fra starten. Fra ungdomsaksjoner og fiskeriprosjekter, via krig og tsunami, til dagens nødhjelpsarbeid.

For ildsjeler som Runa Heggernes er landet fortsatt i blodet.



Erling Braut Haaland og Julian Ryerson jubler etter VM-kvalifiseringskampen i fotball mellom Norge og Italia på San Siro Foto Lise Åserud - NTB

DEBATTEN RUNDT FOTBALL-VM OG ALKOHOLSERVERING

For første gang på 28 år har Norge kvalifisert seg til fotball-VM for herrer. Det skapte også en ny politisk debatt: Hva skjer med skjenketidene når Norges kamper spilles midt på natten norsk tid?

AV JAN TORE EVENSEN

Under dagens alkohollov kan man skjenke nesten hele døgnet. Men mellom 03.00 og 06.00 er det forbudt. Mange byer skjenker helt til klokken 03.00, selv om normaltid eller anbefalt tid i loven er kl. 02.00. For to av Norges kamper i gruppespillet er dette uproblematisk, men en av kampene slutter kl. 03.45. Altså tre kvarter etter skjenkestans, og et kvarter etter at ølet skal være drukket opp. I tillegg kan Norge gå videre og da

er det tidsforskjellen som vil avgjøre. Så lenge kampene spiller på østkysten er det bare seks timer mellom oss og USA, men når de flytter over på vestkysten øker det til opptil 10 timer.

Politiske signaler og krav om endringer

Regjeringen har, etter først å være negativ falt ned på å støtte en utvidelse Statsminister Jonas Gahr Støre (Ap) sa

i desember i Politisk kvarter på NRK at folk skal kunne «se kampen ferdig, drikke opp ølen og gjerne kjøpe en til» selv om kampen varer utover skjenketiden.

En lovendring i alkoholloven vil være nødvendig for at kommunene skal kunne vedta lokale forskriftsendringer. Uten det har ingen kommuner grunnlag for å vedta skjenking av alkohol etter klokken 03.00.

Oslo kommune har sendt et brev til Statsministerens kontor med krav om en «svært hurtig avklaring» om hvordan dette skal løses. Byrådsmedlem Anita Leirvik North (H) peker i brevet på at det kan ta flere måneder å gjennomføre forskriftsendringer med høringer og politisk behandling.

I februar kom regjeringen med sitt forslag om et unntak fra alkoholloven på de dagene det spilles VM-kamper. Det er kommunen som avgjør om denne muligheten skal gis under hele VM eller for eksempel bare de kampene som Norge spiller. Saken er nå ute til høring og kommer opp i kommunene den neste måneden.

Delte meninger i kommunene

NRK har også gjennomført en rundspørring blant flere byer og kommuner i Norge, som viser at det er ulike vurderinger lokalt om det er riktig å utvide skjenketidene under VM. Oslo mener det bør gjøres noe med alkoholloven, mens Stavanger ønsker å være mer restriktive og Bergen har foreslått skjenking ut klokken 04.00. Trondheim, som i dag slutter skjenking klokken 02.00, ser også på muligheter for å gjøre unntak under VM.

Representanter fra Fremskrittspartiet (Frp) har i denne sammenheng stilt skriftlige spørsmål til helseministeren om muligheter for unntak fra dagens lovverk, og varslet at de kan fremme forslag i Stortinget om det ikke finnes rom for unntak.

IOGT i Norge: VM skal ikke bli påskudd for liberalisering

IOGT har vært tydelig kritisk til at fotball-VM brukes som argument for å presse gjennom utvidede skjenketider. I en pressemelding fra desember avvises vi ideen om at kampene bør føre til endringer i alkoholloven. Generalsekretær Hanne Cecilie Widnes sier at det finnes enkle løsninger uten å undergrave eksisterende regelverk. Utestedene kan søke om å utvide åpningstidene uten å skjenke, og dette kan gjøres uten endringer i dagens lovverk.

Widnes peker på at debatten like gjerne handler om ønsket om liberal alkoholpolitikk generelt, Hun fremhever også at dagens skjenketider finnes av hensyn til folkehelse og trygghet i lokalsamfunnene.

Ikke stor støtte

En undersøkelse IOGT har gjort viser også at det ikke er noen stor stemning for utvidede skjenkesteder. Riktignok er



Supportere feirer VM-kvalifiseringen på Carls pub i Oslo Foto Terje Bendiksby - NTB

det 9 prosent som sier at de er helt enig eller enig i at de vil se kampene på pub om natten, men hele 61 prosent av de 1022 sourte sier at de er helt enig eller enig i at dagens skjenketider er lange nok. I aldersgruppen 18-29 år er 63 prosent enige, og kun 7 prosent i denne aldersgruppen er helt uenig i at dagens skjenketider er lange nok. – Vår undersøkelse sier at folk flest ikke er så opptatt av utvidede skjenketider sier Widnes. Hun viser også til at 66 prosent av AP-velgerne er helt enig eller enig i at dagens skjenketider er lange nok.

– De som velger å se VM-kampane på et skjenkested må selvsagt få gjøre det, med de mulighetene og begrensningene som ligger der i dag, mener Widnes. IOGT mener at regjeringen og kommunene må tenke annerledes og mer inkluderende rundt sommerens fotballfest. – Vi håper at regjeringen og kommunene heller kan bidra til VM-samlinger og feiring på tvers av generasjonene over hele landet. På den måten kan man heller forfølge noen ideer som bygger opp under mer trygghet og mer inkludering. Sommerens fotballfest bør bli en familiefest. Å gi adgang til mer skjenking er ikke måten å balansere ønsket om å se VM sammen, og å fortsatt stå opp for en alkoholpolitikk som skaper trygghet, avslutter Widnes.

Bekymring for mer fyll og bråk

IOGTs undersøkelse viser også at mange bekymrer seg for at det blir mer fyll og bråk under VM. 60 prosent svarer at de tror det blir sik, mens bare 10 prosent svarer at de ikke frukter for noen slik uro. 47 prosent av de spurte trodde det blir flere voldstilfeller under fotball-VM, mens 2 prosent er helt uenige i en slik bekymring.

Selv om det ikke finnes klare tall fra Norge er det flere undersøkelser fra andre land som bygger opp under en slik frykt. En undersøkelse universitetet i Lancaster gjorde under VM i 2014 viste at vold i nære relasjoner, som oftest rammer kvinner, økte med 38 prosent når England tapte og 26 prosent når de tapte eller spilte uavgjort. Det var også en økning fra tidligere verdensmesterskap. Under Europamesterskapet i 2020 økte antall saker som ble rapportert til politiet med 400. Det er en sterk sammenheng mellom alkoholbruk og vold i hjemmet. Samtidig brukes alkohol som en unnskyldning for volden. Det er også store mørketall.

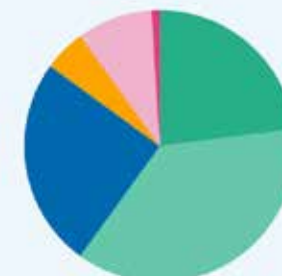
En enkel løsning

IOGT lanserer en helt annen og bedre løsning ved at skjenkestedene kan ha utvidet åpningstid til kampene er ferdig spilt. I Bergen har de gjennom forskrift om slags- skjenke og åpningstider allerede en slik løsning på plass. – Idrettsforbundet har et ganske enkelt og tydelig budskap om at idrett og alkohol ikke hører sammen, sier leder i IOGT, Ørnulf Torbjørnsen. – Det bør være et enkelt og godt budskap til alle med ansvar for en god og inkluderende tribune- og publikumskultur, spesielt når Norge er med i VM.

6 av 10 frykter mer fyll og bråk under fotball-VM

- Jeg tror det vil bli mye fyll og bråk under fotball-VM

Helt enig Enig Verken enig eller uenig Vet ikke Uenig Helt uenig





Ingrid Dyson, nyansatt organisasjonsbygger i IOGT.

NYE FYLKESLAG – NY ENERGI I ORGANISASJONEN

Etter vedtaket på fjorårets landsmøte i om ny organisasjonsstruktur er IOGT i gang med å bygge opp nye fylkeslag over hele landet.

Mange er allerede godt i gang, og engasjementet er god. Midt i dette arbeidet finner vi **Ingrid Dyson**, nyansatt organisasjonsbygger i IOGT, som denne våren reiser Norge rundt for å støtte lagene i omstillingen.

– Nå skjer det mye spennende, sier Dyson. – Flere fylker har allerede startet prosessen med å etablere nye fylkeslag, og min jobb er først og fremst å snakke med folk, lytte og bidra med støtte der det trengs.

Støtte til endring

Støtten kan ta mange former. Noen steder handler det om helt konkrete ting, som å finne personer som kan sitte i nye styrever. Andre steder er behovet mer strategisk.

– Noen ønsker en sparringspartner å tenke høyt sammen med. Noen trenger også praktisk hjelp til å arrangere møter og samlinger. Da hjelper jeg med å arrangere om de ikke har anledning til det, forteller hun.

Våren blir travel. I mars står en omfattende reiserunde for tur, med besøk til flere fylker

– Jeg flytter mye rundt på meg nå og gleder meg til å være til stede der det skjer. Noen kan kanskje være litt ambivalente til endringen, men det er enighet om at det må endring til. Særlig er det stor enighet om at vi må gjøre noe for å få flere aktive medlemmer. Jeg tror vi har mange gode ideer og prosjekter som gjør at folk vil være med på dette.

Erfaring med frivillighet

Dyson kommer til IOGT med solid erfaring fra organisasjonsarbeid. Tidligere har hun jobbet i stiftelsen Helt Med, der hun blant annet var med på å bygge opp frivillighet over hele landet.

– Jeg har reist mye før også, men med et litt annet budskap. Dette er mer politisk, sier hun.

Erfaringen har gitt henne et tydelig syn på hva som skal til for å få frivillige til å engasjere seg.

– Jeg er veldig opptatt av motivasjon. At man på en måte må finne frem til hver enkelt frivilliges motivasjon. Det handler mye om å spleise riktig mennesker med andre riktige mennesker. Så må det være gøy å være frivillig.

Fra struktur til aktivitet

IOGT har hatt en lignende struktur før, den gangen man hadde distrikter. Men de nye fylkeslagene skal ha en litt annen rolle enn de gamle distriktene. De skal ikke først og fremst være en koordinerende enhet, men skal være en aktiv del i kampanjer og aktiviteter. Landsmøtet ønsket en flattere struktur, men hvordan det løses vil variere litt fra fylke til fylke.

– Vi er veldig åpne for hva folk vil, forteller Dyson. Det vi ønsker er at vi får aktive fylkeslag som så vil smitte oppover eller bortover til lokalavdelingene.

Arbeidsplanen som ble vedtatt i sommer sier også at det skal lages aktivitetspakker blant annet knyttet til kampanjene IOGT driver som gjør det enkelt å gjøre en innsats.

Klar til å møte organisasjonen

Hva er det som motiverer Dyson selv?

– Å få være med på å skape noe. Omstruktureringen åpner for at flere kan komme med egne idéer og sette preg på organisasjonen. Og så skal jeg være ærlig: Når noen sier «dette går ikke», da får jeg ekstra lyst til at det nettopp skal gå.

Dyson håper å møte så mange som mulig i månedene som kommer.

– Jeg gleder meg virkelig til å treffe folk rundt om i landet. Det blir annonsert når lagene har møter, og jeg håper mange tar turen. Det hadde vært hyggelig å hilse på så mange som mulig. Vi sees der ute!

FAKTA

Ingrid Dyson (44) bor i Oslo, har to barn og er nyansatt organisasjonsbygger i IOGT. Hun kan nås via e-post og telefon som er oppført på iogt.no, eller via sentralbordet.

HVA KAN VI LÆRE AV HVERANDRE I NORDISK ALKOHOLPOLITIKK?

AV INGVAR MIDTHUN

IOGT i Norge deltok på årets NordAN-konferanse i Riga, hvor representanter fra frivillige organisasjoner i Norden og Baltikum delte kunnskap, erfaringer og bekymringer knyttet til alkoholpolitikk og folkehelse.

Nordan er en paraply for organisasjoner på rusfeltet i Norden og Baltikum. De arrangerer hvert år en felles konferanse, og på årets konferanse fikk man også tid til å markere at organisasjonen har arbeidet i 25 år. Det skjer i en situasjon hvor «den nordiske modellen» er under press i mange av de nordiske landene. Den alvorlige situasjonen i nabolandet Ukraina satte også sin preg på konferansen.

Konferansen samlet nærmere 50 deltakere, og IOGTs politiske rådgiver Nils-Johan Svalastog Garnes deltok i en panelsamtale på vegne av IOGT i Norge.

Erfaringer fra Baltikum – og behovet for forsterket politikk

I Latvia finnes det en økende vilje til å styrke alkoholpolitikken som folkehelsetiltak. Samtidig har flere av de baltiske landene erfaringer med svakere regulering enn det vi kjenner fra Norge og Norden.

– Vi har mye å lære av hverandre, både når det gjelder effektive politiske reguleringer og godt forebyggende arbeid, sa Garnes fra scenen i Riga. – Det er inspirerende å se at det er levende organisasjoner i alle land, og at både Litauen og Latvias beveger seg mot en nordisk modell i ruspolitikken.

Bekymring for svekket forebygging

Et viktig tema under konferansen var de pågående budsjettkuttene i flere land – som rammer forebyggende arbeid og rusfrie aktiviteter.

– Når forebygging nedprioriteres, risikerer vi færre rusfrie valg over tid. Det gir økt helserisiko og

sosiale konsekvenser som vi må advare mot i møte med myndighetene, understreket Nils-Johan.

Falske nyheter og økt polarisering

Et annet tema som preget samtalen var hvordan alkohol- og ruspolitikken påvirkes av et mer polarisert samfunnsklima, med sterkere meninger og svakere faktagrunnlag.

– Vi må være en motkraft mot dette, og alltid bygge våre holdninger på forskning og fakta, sa Daina Mezeka, rådgiver for sosial velferd i Nordisk Råd.

Hun uttrykte også bekymring for hvordan økt internasjonal spenning – særlig i lys av krigen i Ukraina – kan svekke evnen til dialog og samarbeid om viktige samfunnsutfordringer.

Felles mål

En viktig konklusjon fra konferansen var behovet for mer politisk innsats, bedre finansiering og forsterket samarbeid for å fremme restriktiv og kunnskapsbasert alkoholpolitikk.

I en resolusjon fra konferansen sier organisasjonene at forebygging må være et hovedfokus i EUs neste Drugs Strategy. Den krever klare mål, målbare resultater og øremerkede midler for tiltak i alle settinger: skoler, familier, arbeidsplassen og lokalmiljøer. En annen resolusjon peker på bekymringen at mange nasjonale myndigheter i EU reduserer tilskuddene for sivilsamfunnsorganisasjoner. Uavhengige ikke-statlige organisasjoner er viktige både når det gjelder forebygging og behandling.



Nina mistet kontrollen
over egen drikking:

- BARNA TRENGER DITT RUSFRIE VALG!

AV INGVAR MIDTHUN

Nina Lea er glad for IOGT-kampanjen «Hvit Jul», fordi hun vet at mange barn i Norge trenger voksne som tar rusfrie valg.

Nina Lea ble en tobarnsmor som gradvis mistet kontrollen over alkoholbruken sin da barna var små. I dag er tilliten til de voksne barna gjenopprettet, men tristheten og skammen over hva hun påførte dem blir Nina aldri kvitt.

-Jeg hadde to barn som fant vinboksene mine, og tømte ut innholdet mens jeg sov, forteller Nina. Hun forteller om to barn som alltid kunne se når drikk- inga til mamma var i gang, og som stadig ba henne stoppe. Men mamma stoppet ikke. Nina drakk stadig mer og stadig oftere.

Tørrlagt i dag

I dag er Nina tørrlagt. Vi møter henne ved spisebordet i Kongsvinger. Hun har fortalt denne historien før, og er helt ærlig, helt åpen og helt direkte om hva som skjedde.

-Jeg nådde til slutt bunnen av mitt eget liv, søkte hjelp og har arbeidet meg opp igjen. Men de to ungene mine får ikke barndommen sin tilbake, og det får jeg ikke gjort noe med. Det gjør meg trist, og jeg kjenner også på skam over all uro og utrygghet jeg påførte dem.

Hva skjedde?

Nina smakte alkohol første gangen som skoleelev og hybelboer i Hamar. Hun likte følelsen det ga, og hva det gjorde med henne. Det var etter et samlivs- brudd mange år senere, i 2008, at det tok helt av. Da handlet det om at «mamma måtte få kose seg litt». Drikkingen førte til at Nina var borte fra jobb, og det endte etter hvert med at hun ble syke- meldt.

-Jeg levde med kommentarer fra barna som etter hvert ble større, og fra min egen mor som ble stadig mer bekymret. I 2018 handlet livet stort sett bare om å drikke, og jeg mener helse- hjelpa jeg fikk ikke var tilstrekkelig. Uansett – det endte til slutt med mange dårlige vaner som førte til underernæ- ring og fysisk kollaps.

Etter mer helsehjelp var det fortsatt ikke over for Nina. Hun drakk videre, og datteren flyttet ut. Sønnen sørget for å være borte så mye som mulig.

-Jeg husker at jeg tenkte at det var like greit, de var jo bare sinte på meg hele tida.

Hvorfor ble det slik?

Nina ser i bordet. Tar litt kaffe. -Jeg har jo ikke hatt noen dårlig oppvekst eller andre dårlige erfaringer, så jeg tror det handlet om at jeg måtte ha fri fra alt jeg skulle takle og prestere i eget liv, som mamma og som leder på arbeidsplassen.

53-åringen setter blikket fast fram- over, og vet at tydelighet og sannhet om egen situasjon er viktig.

-Jeg ble en alkoholiker, og det kom snikende på meg over tid. Grensene for når jeg drakk og hvor mye jeg drakk ble uklare. Det måtte en real helse-smell til for at jeg skulle slå min egen alarm. Jeg skjønnte til slutt at jeg var på et ensomt, mørkt og trist sted.

-Det er tøft og måtte si det slik, men det er helt ærlig slik det var, sier Nina ettertenksomt.

I dag elsker Nina livet sitt, det har blitt rusfritt og lyst. Hun er stadig på AA-møter for å jobbe med en personlig utfordring hun aldri blir helt ferdig med.

Veien tilbake

-Nå trener jeg stort hver dag, og gradvis er tilliten bygget opp igjen mellom meg og de to barna mine som nå er voksne. De bor ikke så langt unna, og nå skal de ha en mamma de kan stole på. De skal vite at jeg holder ord, og da er AA-møtene er del av dette.

Hva tenker du om barn som lever med mye alkoholbruk rundt seg?

-Jeg blir utrolig trist av det. Det er derfor jeg er så åpen om dette. Jeg vil at flere skal høre denne historien, og tenke at den kan brukes til noe i sitt eget liv.

Nina sitter med kaffekoppen, og kjenner på betydningen av åpenheten.

-Det er så vondt med alle små barn som først ikke forstår hva som skjer med mamma eller pappa, før de deretter blir utrygge i sin egen familie.

Hvit jul – hvite valg

Nina er helt klar på at både jula og andre dager handler om at flere voksne må ta rusfrie valg.

-Det er mange barn som kjenner denne utryggheten, og vi voksne må vite at barn oppfatter selv små forandringer hos oss voksne mye raskere enn vi selv tror.

Mine barn har fortalt at de så hva som skjedde, men spesielt i juledagene ville de ikke ødelegge stemningen med klaging og angrep, forteller Nina.



-Nå vet jeg så altfor godt hva jeg utsatte barna mine for, og jeg vet at det fylte de to med en tristhet som er vond å tenke på nå.

Nina skrev boka «Må du drikke i dag, mamma?» i 2021. Den handler om hennes alkoholproblem, og har trent henne på åpenhet om det som mange voksne oppfatter som et litt ubehagelig og vanskelig tema. Mange drikker for mye, og flere kjenner andre som gjør det.

Barnas beste

-Mitt ønske er at voksne først og fremst ikke drikker med barn til stede, under- streker Nina. Hun vet at de fleste voksne forstår utfordringene med alkoholskader i samfunnet, men er opptatt av det også må handle om egne valg.

-Vi må i alle fall ikke drikke med barna våre til stede, det er aldri tvil om at det beste for barna er rusfrie dager!

Du har sagt at du ville ha skrevet en annerledes bok, dersom du skulle ha skrevet den i dag. Hva betyr det?

Nina smiler, og tenker seg om. -Den ville handlet mer om det som kan løses, mer sånn: «se, så bra det kan bli!».

I dag er Nina oppegående og helt alkoholfri, og lysten på livet.

-Dette har vært en lang og hard reise for både meg selv og andre, og jeg er så glad for at jeg er på et annet sted i livet i dag. Nå har jeg det bra, og jeg kjenner med stabil med de nye og viktige valgene jeg har tatt for meg selv – og jeg gleder meg til gode og hvite juledager med hele familien!

Vil du lese boka til Nina Lea, så kan den kjøpes på ninalea.no

ALKOHOL MED I DEN NYE HANDLINGSPLANEN MOT OVERDOSER

Alkoholoverdoser fører sjelden til akutte dødsfall, men er et betydelig problem for både individ og samfunn. Nå er også dette rusmidlet innlemma i Helsedirektoratets plan mot overdoser.

AV SIDSEL SKOTLAND

Høsten 2025 ble overdoser og rusmiddelrelatert dødelighet et stort tema i rusfeltet: I august publiserte Helsedirektoratet Handlingsplan mot overdoser og i november kom «Overdoseboka – en helhetlig gjennomgang».

Ikke tilstrekkelig problemforståelse Tidligere har overdose og overdosedødsfall blitt forbundet med illegale rusmidler. I Overdosestrategien 2019 – 2022 ble overdose med legemidler, både forskrevne og illegale, inkludert. I Handlingsplan mot overdoser som kom i høst er også alkohol med. Også Nasjonal alkoholstrategi og Forebyggings- og behandlingsreformen er utforma for å redusere alkoholbruk og alkoholproblemer, og vil kunne bidra til å forebygge alkoholrelaterte dødsfall.

Alkohol dødsfall er sjelden så akutte som dødsfall knytta til narkotiske stoffer og legemidler. Dødsårsaksregisteret forteller om 28 akutte alkoholforgiftningsdødsfall i 2024. Resten er knytta til alkoholrelaterte sykdommer. I handlingsplanen blir det understreka at det er behov for økt bevissthet om alkoholrelaterte helseproblemer i helse og omsorgstjenestene, og at kompetanse om tidlig identifisering og intervensjon må bli styrka. Det står også at: «Helsedirektoratet vurderer imidlertid at vi ikke har en tilstrekkelig problemforståelse nå til å vurdere og iverksette relevante tiltak» og Aksent lurer på hva direktoratet mener med det.

Hovedtiltak: utredning

Øyvind Giæver, avdelingsdirektør-avdeling ved for levekår, Helsedirektoratet forklarer: – Norsk alkoholpolitikk har i stor grad bygget på totalkonsumsmodellen. Den tilsier at det skadelige alkoholkonsumet best reduseres ved å redusere totalkonsumet i befolkninga og etter de fleste solemerker har dette vært en vellykket strategi – Norge har mindre alkoholproblemer enn de fleste vestlige land. Men dette har kanskje også gjort at vi har hatt for lite oppmerksomhet retta mot det som kan forebygges og behandles innafor helsetjenesten, og som kan bidra mer umiddelbart og direkte til å redusere alkoholrelaterte dødsfall. Mer spesifikt mangler vi kunnskap, eller iallfall oppsummert kunnskap, om kostnadseffektivitet av tiltak i helsetjenesten.

Dermed er hovedtiltaket på alkoholområdet i handlingsplanen «å sette ned ei arbeidsgruppe for å utrede disse utfordringene og hvilke tiltak som må settes inn». Denne arbeidsgruppa blir oppnevnt på nyåret. Ville det ikke være naturlig å kople dette til det allerede oppnevnte Rusbehandlingsutvalget, lure vi, men sånn er det altså ikke tenkt, svarer Giæver. Det er Helsedirektoratet som skal opprette denne arbeidsgruppa.



Øyvind Giæver, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

eBehandling alkohol

Men handlingsplanen har også tiltak utover «å utrede»: Det er blant annet planer om å utvikle eBehandling, alkohol. Dette er et digitalt tilbud utvikla for den som ønsker å endre alkoholvanene sine – slutte helt eller redusere. Behandlinga blir allerede tilbudt av Sykehuset Vestfold, Akershus Universitetssykehus, Sørlandet Sykehus, Sykehuset Innlandet og St Olavs Hospital. Men ifølge Handlingsplanen vil det bli vurdert om eBehandling for alkohol bør organiseres nasjonalt med en inngang til behandling gjennom Helsenorge. Det blir også vurdert om tilbudet skal bli mer lavterskel. Nå må brukerne av tilbudet bli registrert som pasient i spesialisthelsetjenesten, men i følge handlingsplanen bør det vurderes å tilby behandling uten henvisning og uten å bli registrert som pasient.

Varigheten av programmet er 8-12 uker, og består av åtte kapitler som inneholder ulike former for kartlegging, tekst om forhold som er av betydning for å endre på drikkemønster og oppgaver eller øvelser en kan arbeide med på egenhånd. Brukeren har også kontakt med en behandler i en meldingsfunksjon i programmet.

En dynamisk plan

Mens Overdosestrategien 2019-2022 mer var en overordna plan som presenterte langsiktige mål og hvordan de skulle nås, inkluderer den nye handlingsplanen beskrivelse av ressursbehov, konkrete tiltak med tidsfrister og hvilke instanser som har ansvaret. Den er også dynamisk og ikke tidsavgrensa, forteller seniorrådgiver ved Helsedirektoratet Espen Freng.

Det at den er *dynamisk* vil si at den vil kople på nye tiltak når det kommer ny kunnskap eller det blir gjort nye erfaringer – altså hvis for eksempel ny forskning blir lagt fram, nye rusmidler dukker opp eller markedene endrer seg. Flere av tiltaka i handlingsplanen er allerede i gang, som for eksempel de regionale overdosekoordinatorene. Det har siden januar 2025 vært en overdosekoordinator knytta til hvert KORUS (de regionale kompetansesentrene for rusmiddelforskning) – altså sju til sammen. Nå vil tiltak de skal ha søkelys på endre seg år for år avhengig av de tiltakene fra handlingsplanen som er i gang.

Nettsida **Overdosefare.no** ble lansert 14. januar er et nasjonalt varslingsystem som skal fange opp farlige rusmidler som er i omloop – rusmidler som gir økt risiko for overdoser og skade. Denne skal raskt varsle rusmiddelbrukere og tjenestene, og det blir tilbudt opplæring til helsetjenesten, politi, frivillige organisasjoner og brukerorganisasjoner i hvordan de skal bruke dette varslingssystemet. Hvis en melder seg på tjenesten vil en få en sms når det blir lagt ut ett nytt varsel på nettsida. – Enn så lenge er alkohol utelatt, men vi vurderer løpende endringer, forteller Freng.

Nasjonale informasjonskampanjer er et tiltak som er lansert i planen, men som ikke er i gang ennå. Det skal i gang i løpet av 2026. Først må de finne ut hva

FAKTA

- Overdosedødsfall utgjør 1,5 – 2 prosent av alle dødsfall i Norge, men gjennomsnittsalderen er betydelig lavere enn for andre dødsårsaker – antall tapte leveår i denne gruppa er altså betydelig
- Gjennomsnittsalderen ved rusmiddelutløste dødsfall, har økt jevnt fra 36 år i 2006 til nærmere 45 år i 2020
- Antall overdosedødsfall i aldersgruppa 50–64 år økte med 82 % mellom 2012 og 2020
- I 2023 ble det behandla over 12 000 tilfeller av akutte forgiftninger med rusmidler ved somatiske sjukehus – omtrent halvparten var akutte alkoholforgiftninger
 - 15 prosent skyldes flere rusmidler
 - snaut 10 prosent var forgiftninger med opioider
- Majoriteten av overdoser skjer i private hjem
- De fleste overdoser som blir oppdaga blir behandla og det er vanlig å overleve en akutt overdose uten varig skade
 - Kommer hjelpa for seint kan det oppstå alvorlige komplikasjoner som hjerneskade eller hjertetans
- Mange som dør av overdose har hatt ikke-dødelig overdose kort tid før
- Ved overdosedødsfall ses i gjennomsnittet 3-5 ulike psykoaktive stoffer – sjelden bare ett stoff
 - kombinasjoner synes å gi en spesielt stor risiko
- De vanligste kombinasjonene funnet etter dødsfall er opioider og benzodazepiner
- Andre vanlige funn inkluderer sentralstimulerende stoffer som amfetamin og kokain, alkohol, antidepressiva og antipsykotika

ALKOHOL:

- Anslag viser at mellom 170 000 og 350 000 nordmenn har en alkoholbrukslidelse
- Det var 419 alkoholutløste dødsfall i Norge i 2024
- I 2023 ble 450 dødsfall registrert som "alkoholutløste" – det høyeste antallet i Dødsårsaksregisterets statistikk siden 1996
- Dødelighet relatert til alkohol er større for menn enn for kvinner
- Blant menn i alderen 20–49 år er alkohol den viktigste risikofaktoren for dødsfall
- Antall alkoholutløste dødsfall er høyest i gruppen 50–69 år
- Det var 30 alkoholutløste dødsfall for gruppen under 50 år
- Den største økningen i alkoholutløste dødsfall er i aldersgruppa over 70 år: fra 66 dødsfall i 2012 til 166 i 2024
- Hovedparten av de alkoholutløste dødsfallene skyldes psykiske lidelser og adferdsforstyrrelser som følge av alkohol og alkoholisk leversykdom, tilstander som ses ved langvarig alkoholoverforbruk

- «Bare» 28 dødsfall var akutte alkoholforgiftninger
- Kroppslige forskjeller mellom kvinner og menn gjør at det er kjønnsforskjeller i toksiske effekter av etanol (alkohol)
 - Etanol oppholder seg lenger i kvinnekropper enn i mannskroppen
 - Kvinner får høyere promille av enn menn ved konsum av lik mengde alkohol sjøl om de veier det samme
- Tydelige tegn på ruspåvirkning sees vanligvis ved 1,5 – 3 i promille
 - Dødelig promille: 3 for ikke tilvente, 5 eller mer for tilvente

NARKOTIKA:

- Det var 342 narkotikautløste dødsfall (overdoser) i Norge i 2024
 - 37 med heroin (det laveste på 20 år)
 - 51 med metadon
 - 122 med andre opioider
 - 64 med syntetiske opioider
 - 25 med sentralstimulerende midler
 - 14 med andre og uspesifiserte stoffer
 - 29 av avhengighet (betyr at personen døde som følge av langvarig og skadelig bruk av rusmidler – ikke nødvendigvis en akutt overdose, men fordi kroppen til slutt ikke tålte belastninga)
- Det høyeste antallet narkotikautløste dødsfall i Norge ble registrert i 2001, med totalt 411 dødsfall.
- Det er sjeldent at narkotikautløste dødsfall skyldes inntak av kun ett enkelt stoff
- Av de narkotikautløste dødsfallene var flest knytta til andre opioider – som morfin, kodein, oksykodon og lignende – det er uklart om disse opioidene var illegalt anskaffet, forskrevet som smertestillende eller gitt som substitusjonsmedikament i legemiddelassistert rehabilitering (LAR)
- Snittalderen er høyere blant de som dør av reseptbelagte opioider
- 266 (78 %) var dødsfall etter forgiftninger uten intensjon,
- 47 (14 %) var forgiftninger med intensjon
- 29 (8 %) dødsfall hvor personen var diagnostisert med psykiske lidelser og adferdsforstyrrelser som følge av rusmiddelbruk
- Av de som døde av narkotikautløste overdoser var 25 % kvinner og 75 % menn
- Samtidig bruk av flere rusmidler, lav toleranse etter pauser, variasjon i renhet og styrke av illegale rusmidler, sosiodemografiske faktorer som lav sosioøkonomisk status, og psykiske lidelser er faktorer som øker risikoen for narkotikautløst død
- Overdose på illegale stoffer gir stor risiko for gjentatt overdose
- Legalisering av cannabis tilsatt mat- og drikkevarer er forbundet med økt omfang av cannabisforgiftning blant barn

Kilder: Dødsårsaksregisteret 2024, Handlingsplan mot overdose, Overdoseboka – en enhetlig gjennomgang



På overdosedagen hvert år brukes sko for å markere de som har gått bort i løpet av dagen.
Foto: Mona Svartås

de skal informere om, hva slags vinkling de vil ha, hva slags form og på hvilke plattformer de skal foregå. Særlig viktig blir det å informere om feil bruk av legemidler, samt om nalokson, forteller Freng – stoffet som blokkerer virkningen av opioider og fås reseptfritt som nesespray på apoteket.

Mer forskning på smertebehandling
Overdosedødsfall med legemidler enten forskrevne ellers skaffet illegitimt, topper nå overdosedødsfallstatistikken. I handlingsplanen står det at det må bli tilbudt mer alternativ smertebehandling. Vi lurer på hva det innebærer.
– Det er viktig å få ned feil bruk av legemidler. Vi ser at effekten av opioide legemidler avtar etter 4-5 forskrivinger.

Da må andre tiltak settes inn som alternativ, sier Freng, og påpeker at fysisk aktivitet ofte kan virke lindrende på smerte, og at dette er noe som må systematiseres bedre innafor smertebehandling.

Kunnskapsutvikling og forskning
om overdoseproblematikk er også blant tiltakene i planen, og det er i gang to forskningsprosjekter på feltet vanedannende legemidler og overdose: Ett skal gå dypere ned i sammenhengen mellom smertetilstander og overdoseproblematikk og blir utført av Folkehelseinstituttet (FHI). Målet er å identifisere kjennetegn hos dem som kan være utsatt for overdose og utvikle målrettede forebyggende tiltak. Det andre blir utført

ved Oslo Universitetssykehus (OUS) som med utgangspunkt i registerdata skal finne risikofaktorer for overdosedødsfall, særlig knytta til bruk av vanedannende legemidler og kombinasjoner av stoffer.

Synliggjør risikoen

Generalsekretær i Actis, Inger Lise Hansen, er veldig fornøyd med at alkohol er integrert i Handlingsplan mot overdoser.
– Dette synliggjør i større grad enn tidligere alvorlighetsgraden av alkohol. Det er en erkjennelse av at alkoholbruk utgjør en stor risiko – særlig inntaket av mye alkohol.

Hun understreker at vi fortsatt har lang vei å gå for at pasienter blir kartlagt for alkoholbruk når de blir lagt inn på sjukehus eller er hos fastlegen.
– Noen sjukehus er gode på dette, men det er langt igjen til dette er vanlig prosedyre. Og det er viktig å bryte ned tabuet blant fastlegene om å spørre om alkoholbruk. Dette må vi snakke mer om for å forebygge overdoser!

Videre håper hun at planen klarer å være så dynamisk som den er tenkt – at direktoratet virkelig klarer å snu seg rundt ved ny kunnskap og nye erfaringer.

Etterlyser penger

Det store kritikkpunktet fra Hansen er at det ikke følger penger med planen.
– Det er viktig å knytte penger til en handlingsplan. Det burde blant annet fulgt med midler for hjelp til nedtrapping og god oppfølging for de som har blitt avhengig av forskrevne legemidler. Det burde også vært midler til flere gode lavterskel møteplasser for folk med rusproblemer. Steder med blant annet tilbud om mat og feltpleie.

Men helt essensielt for å unngå overdoser, mener Hansen, er at det er nok døgnbehandlingsplasser så alle får raskt plass når de er motivert for behandling. Hun ser at poliklinikk, som det i stor grad blir satsa på nå, er bra for mange, men hun mener vi fortsatt må ha et mangfold av behandlingsplasser innafor døgn med kort ventetid.

– Vi er kritisk til at mange som ender i døgnbehandling har måttet bruke lang tid i poliklinisk behandling før de endelig kommer et sted hvor endring blir mulig. Motivasjon er ferskvare og da må riktig tilbud komme på plass raskest mulig.

STERKE LAG GODT FOREBYGGINGSARBEID

AV INGVAR MIDTHUN

Dette var utgangspunktet for fagdagen i IOGTs satsing Sterk & Klar på Sola Strand hotell utenfor Stavanger i januar. Sterk & Klar har som målsetting å støtte og veilede foreldre i å tilrettelegge for en trygg barne- og ungdomstid, hvor ungdommenes gode vurderinger og rusfrie valg er sentralt. Fagdagen satt dette inn i en bredere sammenheng.

Tøffe dager for mer innsikt

Malin Heimlund og Rita Dalberg i Narvik har fått både NAV-støtte og støtte fra Statsforvalteren til Kompani MaRi, et tiltak for ungdommer som trenger ekstra hjelp og støtte for å få til mer mestring, mot og fellesskap i eget liv.

–Vi har gjennomført et opplegg på 18 uker med en gruppe på 9 ungdommer i mars 2026, og i mars 2026 skal vi gjennomføre en ny runde med om lag 12 ungdommer, fortalte Malin og Rita på fagdagen.

Kompani MaRi er inspirert av TV-serien Kompani Lauritzen, der deltakere er med på et krevende regime av regler og øvelser som skal føre til at hver enkelt utvikler mer kunnskap om egne evner og ressurser gjennom øvelser og tilbakemeldinger. Kompani MaRi varer i til sammen 12 uker, og starter med 18 dager på tur. På denne turen skjer det meste ute, og det stilles klare krav til både disiplin, deltakelse i krevende øvelser og sengestrekk.

–Med denne turen gir vi også ungdommene unike og sterke opplevelser, og noe de kan snakke om og dele med andre – de har ikke altfor mye slikt med seg fra før, fortalte Malin og Rita.

–Jeg ser ingen diagnoser!

Adnan Naaem på Romsås er trebarnspappa, politimann, tillitsvalgt og frivillig i idretten i bydelen i Oslo – og han ble kåret til Årets Ildsjel i 2023. Han har selv tøffe erfaringer fra egen oppvekst, og kunne fortelle at han kjente igjen mye av det som ble sagt på fagdagen til Sterk & Klar.

–Samtidig må jeg understreke at jeg ikke ser noen diagnoser i mine møter med flere hundre barn og unge i Romsås IL, sa Adnan. –Jeg ser en mengde barn og unge med ulike liv og utfordringer, som tar ansvar når de blir utfordret og trent hos oss.

Han mener det er viktig og verdifullt for mange unge å tilhøre et idrettslag. Det handler om vennskap, minner for livet, mestring, utfordringer, stolthet, mental helse, helsefremmende aktiviteter, rollemodeller, bygging av lokalsamfunn og mye mer. Til sammen blir det en stor forebyggende effekt for ulike grupper av barn og unge som kan samles om noe felles i idretten.

–Samtidig merker vi også at noen dessverre faller fra, blant annet i møtet med rus. Men vi forsøker å holde tak i alle, fortalte Adnan.

Tilstedeværelse, engasjement og klare rammer er viktig i godt forebyggingsarbeid rundt ungdom, uansett om det handler om inkludering, psykisk helse eller rus.



Trygghet og flere rusfrie valg

Fagdagen i Stavanger ble oppsummert at generalsekretær Cecilie Widnes i IOGT. Hun minnet om at både legale og illegale rusmidler er høyst til stede og tilgjengelige i mange barn og unges liv, ikke minst gjennom alt som skjer i sosiale medier.

–Derfor mener vi i IOGT og Sterk & Klar at det er så viktig at vi snakker om disse temaene, og at vi støtter et arbeid og en utvikling som legger til rette for rusfrie valg for våre unge.

DYBDAHL
BETONG- & RIVESERVICE AS



tannhelsehuset
haraldsgaten as

430
GRAFISK





ÅSANE FOLKEHØGSKOLE

*Vi sier ofte at matsalen
er hjertet i folkehøgskolen.*

Det handler om så mye mer enn å spise og bli mett. Det handler om fellesskap! Rundt de små bordene så oppstår samtaler, latter, uenigheter, stillhet og vennskap.

For enkelte er det en stor utfordring å skulle tre innenfor døren i matsalen, finne seg en plass å sitte, hente mat fra bufféen og samtidig forholde seg til så mange mennesker i et og samme rom. Måltidene er en arena for dialog, samhandling og inkludering og det er nettopp dette som er kjernen i folkehøgskolen. Den uformelle læringen skjer her.

Elevene har kjøkkentjeneste to uker av skoleåret. Her bidrar de til måltidet ved å dekke, sette mat i bufféen og ta oppvasken og rydde etter måltidet. Kjøkkentjenesten krever samarbeid og evne til organisering.

Elevene får en forståelse for at fellesskap ikke er noe som skjer av seg selv, det må bygges, og det krever en raushet og innsats fra hver enkelt. Elevene på Åsane folkehøgskole får knallgod smakrik og variert mat og i tillegg det aller viktigste: følelsen av å høre til.

Vi vil igjen takke IOGT Rogaland for den flotte bufféen som er med på å heve kvaliteten, trivselen og fleksibiliteten.

Lena Andresen, rektor



Jahn Erik Askeland

Jeg er 45 år gammel og har tre barn – en gutt på 13, en jente på 17 og en gutt på 20. På fritiden spiller jeg fotball, håndball, padel og løper. Jeg trener juniorlaget i fotball, og har ellers en liten hund som turkamerat. Jeg synes det er viktig at unge utvider smakssansen sin og våger seg på å prøve nye og gamle ting. Jeg brenner for at alle skal bli inkludert og respektert for den de er.

Hva er ditt beste kokketriks?

Planlegging er halve arbeidet! Bruk og lek med basiskunnskaper og ha det KJEKT!

Hva er det viktigste du vil at elevene skal lære om mat?

Hvor viktig mat er for både kropp og sinn og hvordan mat virker inn med tanke på helse, trening, trivsel og opplevelser.

Hvilken rett blir ekstra godt mottatt i matsalen?

De blir veldig glade når vi pynter og leker oss litt med et tema for eksempel: Italiensk aften, Taste og Makedonia, Welcome to Thailand osv. Og selvsagt Taco i alle varianter!

Hva håper du at elevene sitter igjen med etter et år med måltider på skolen?

At elevene sitter igjen med inspirasjon og lyst til å fortsette og smake og å lage spennende og god mat.



Biljana

Jeg er 39 år og er fra Makedonia. Jeg er gift og har to gutter på 7 og 13 år. Jeg er en engasjert og positiv person som brenner for å lage god, næringsrik mat som gir energi og matglede i skolehverdagen. På fritiden liker jeg å være i aktivitet, lage mat til familie og venner og hente inspirasjon til nye retter. Jeg liker å jobbe med mennesker og synes det er ekstra givende å bidra til et godt fellesskap rundt måltidene.

Hva er ditt beste kokketriks?

Å smake underveis – og tørre å bruke enkle råvarer på en god måte. Litt sitron, urter eller krydder kan løfte en hel rett.

Hva er det viktigste du vil at elevene skal lære om mat?

At mat er både drivstoff for kroppen og en viktig del av trivsel og fellesskap. Jeg ønsker at de skal lære å være nysgjerrige, prøve nye smaker og forstå hvorfor variert og sunn mat er viktig.

Hvilken rett blir ekstra godt mottatt i matsalen?

Taco, pastaretter og supper med godt brød pleier alltid å være populære, spesielt når de er laget fra bunnen av og smaker skikkelig godt.

Hva håper du at elevene sitter igjen med etter et år med måltider på skolen?

At de forbinder skolemat med noe positivt, trygt og hyggelig, og at de har fått med seg gode vaner og en større glede rundt mat og måltider.



Ørjan Teigland

Jeg er 47 år, gift og har 3 voksne barn. Lidenskapelig kokk med 30 års fartstid på ulike kjøkken. Liker å gi elevene autentiske opplevelser rundt mat og måltid. Liker å variere fra det klassiske og tradisjonelle til mer utfordrende mat, å skape måltider som elevene husker. Mat er en rød tråd også på fritiden og står gjerne over grytene hjemme. Spiller diskolf på fritiden, utenom trening, tur og ski.

Hva er ditt beste kokketriks?

Gode redskaper som en skarpe kniver, god steikepanne, mandolin, micro-plain (rivjern) og stavmikser er et must. Ellers er hemmeligheten og ikke være redd for å prøve, bruke nok smak og utfordre seg selv.

Hva er det viktigste du vil elevene skal lære om mat?

Mat er sosialt, mat er fest og hverdager. At mat er kultur, arv og en trygg plass og møtes på skolen er også viktig å formidle.

Hvilke rett blir ekstra godt mottatt i matsalen?

Sushi og taco vil elevene gjerne ha hver dag. Elevene får ønske seg sine favorittretter i løpet av året, på den måten får vi kokker utfordre oss på retter vi ikke har hørt om, samtidig som elevene får være delaktig i menyplanleggingen.

Hva håper du at elevene sitter igjen med etter et år med måltider på folkehøgskolen?

Jeg ønsker at elevene skal ha opplevd at mat er så mye mer enn det de trodde fra før, uavhengig av hva deres referanser var for mat i utgangspunktet.

DEN NYE RUSNORMALEN: FLERE AVHOLDENDE – MEN OGSÅ MER NARKOTIKA

AV JAN TORE EVENSEN

Fire av ti ungdommer drikker ikke alkohol. Samtidig har gruppen som kombinerer alkoholrus og illegale rusmidler blitt dobbelt så stor på ti år. Hva betyr det for forebygging i Norge?

Det har i flere år blitt snakket om at normene rundt alkoholbruk i ungdomsmiljøene er i endring. Tallene gir faktisk grunnlag for optimismen: Rundt 40 prosent av norske ungdommer i alderen 16 til 18 drikker ikke alkohol. Andelen som drikker øker naturlig nok i de øverste aldersgruppene. Denne andelen har vært bemerkelsesverdig stabil gjennom det siste tiåret.

Samtidig peker nye analyser i en annen mer urovekkende utvikling: Andelen ungdom som både drikker seg beruset og bruker illegale rusmidler, har doblett seg, fra 4 til 8 prosent. Det er denne todelte utviklingen som preger det forskere nå omtaler som den nye rusnormalen.

Forskerne er Willy Pedersen, Anders Bakken og Tilmann von Soerst som på forebyggong.no har dukket ned i tallene.

Et mer sammensatt bilde

Tallene er hentet fra Ungdata som har gitt et av Europas største datagrunnlag om ungdom og levekår. I perioden 2014–2024 har over 250 000 ungdommer i alderen 16–18 år svart på spørsmål om alkohol, beruselse og bruk av illegale rusmidler.

Ved hjelp av avanserte analyser har forskerne identifisert fire tydelige rusprofiler blant norske ungdommer:

1. De avholdende – ungdom som ikke bruker alkohol eller andre rusmidler
2. De som drikker litt av og til – begrenset alkoholbruk, ofte uten beruselse
3. De som ofte drikker seg beruset
4. De som både drikker seg beruset og bruker illegale rusmidler

Det er fordelingen mellom disse gruppene som gir det sammensatte bildet: På den ene siden står den store og stabile gruppen av avholdende. På den andre siden vokser en mindre, men viktig gruppe fram – ungdom med høy risiko knyttet til både alkohol og narkotika.

Avhold er ikke et problem

Tidligere har avhold blant ungdom blitt sett på med en viss uro, i hvert fall fra forskere. Tidligere forskning har koblet avhold til ensomhet, svak sosial integrasjon og utenforskap. Derfor er et av de mest interessante funnene i denne studien nettopp at ungdom som ikke drikker alkohol er ikke mer ensomme enn andre.

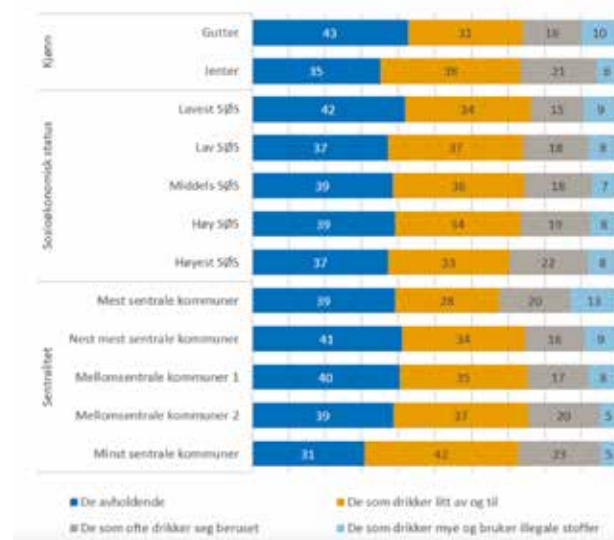
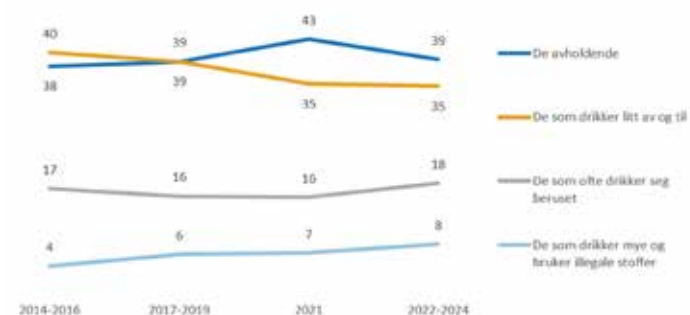
Tvert imot er det ungdom som kombinerer høy alkoholbruk med illegale rusmidler som oftest rapporterer ensomhet og mistrivsel. Avhold fremstår i dag som et mer normalisert valg, ikke et sosialt avvik.

Når rusen blir hardere

Samtidig peker utviklingen i retning av det forskere kaller «hardening»: Selv om færre ungdommer drikker alkohol, blir rusbruken blant dem som faktisk ruser seg, mer konsentrert og mer risikofylt.

Det er altså lite i de norske tallene som tyder på at cannabis eller andre stoffer erstatter alkohol. Snarere ser vi at alkohol og illegale rusmidler brukes sammen. Blant ungdom som har brukt narkotika det siste året, er det svært få som ikke også har vært beruset av alkohol.

Dette gjelder særlig cannabis og kokain, som i økende grad knyttes til festkulturer preget av hard drikking – særlig i byene.



By, land og klasse

Studien viser også tydelige geografiske mønstre. Kombinert bruk av alkohol og illegale rusmidler er mest utbredt i og rundt de større byene. I mer rurale strøk er både andelen avholdende og andelen med høy risiko lavere – men alkoholen står sterkere.

Når det gjelder sosioøkonomisk status, er forskjellene mindre enn mange kanskje forventer. Ungdom med lavere sosioøkonomisk bakgrunn er noe oftere avholdende, mens høyere status i større grad henger sammen med hyppig alkoholrus. Det er ikke de klassiske «sosialt marginaliserte» ungdommene som dominerer risikogruppene.

Kjønn: Et skifte i mønstrene

Et av de tydeligste tidstrekkene i materialet er knyttet til kjønn. Over tid har det blitt flere jenter i alle grupper som drikker alkohol, og færre jenter blant de avholdende. Når det gjelder beruselse, er forskjellene mellom gutter og jenter i ferd med å viskes ut.

Samtidig er det fortsatt flest gutter i gruppen som kombinerer alkohol og illegale rusmidler.

Dette har viktige konsekvenser for forebygging. Forskerne peker på at jenter er i langt større grad enn gutter utsatt for seksuelle krenkelser og overgrep i festkontekster, og at det rusforebyggende arbeidet bør reflektere dette prosjektet.

Hva betyr dette for forebygging?

Den nye rusnormalen utfordrer mange etablerte forestillinger i forebyggingsarbeidet:

- Det er ikke lenger slik at «alle» drikker – tvert imot
- Avhold er i stor grad normalisert og bør støtte
- Risikoen konsentreres hos en mindre gruppe med kombinert bruk av alkohol og narkotika
- Forebygging må være mer målrettet, både med tanke på den kombinerte bruken som skjer i mange bymiljøer, men også med tanke på at alkoholen fortsatt står sterkt, og enda sterkere i mer rurale strøk.

Studien avsluttes med et tydelig budskap: Forebygging må håndtere to realiteter samtidig.

På den ene siden må vi støtte og styrke den store gruppen ungdom som allerede velger rusfrihet. På den andre siden må vi ta på alvor at en mindre, men voksende gruppe ungdom eksponeres for betydelig risiko gjennom kombinasjonen av alkohol og illegale rusmidler.



FRIVILLIG ARBEID

Kva frivillig innsats bringer til både samfunnet og individet kan ikkje undervurderast meiner sentralstyremedlem Per-Arne Lillebø i IOGT Norge.

- Å seie ja til eit verv, om det er i politiske eller andre frivillige organisasjonar, er veldig viktig for den oppvoksende slekt, seier Per Arne Lillebø. Eit breitt kontaktnettvar hendig i kobben som regionleiar i ein landsomfattande organisasjon som IOGT. Det er nett takka verre engasjementet for organisasjonsarbeid som har sytt for det store kontaktnettet. Verdien av organisasjonsarbeid handlar ikkje berre om det ein gir, men også det eni får. Tidvis kan det vere hektisk, men like fullt givande. Eit breitt kontaktnett er berre ein av gevinstane.

- Kunnskap. Venskap. Varierte arbeidsoppgåver. Du får heile pakken, og du tek det med gjennom heile livet, sier regionleiar.

Lillebø meiner ein går glipp av noko ved ikkje å engasjere seg i godt og førebbyggande frivillig arbeid om det så er IOGT, besøkstenesta, eit politisk parti, ein ideell organisasjon, eit korps eller eit idrettslag som treng kunnskapane dine.

Han fryktar at til betre vi får det, til hægere vert terskelen for å bidta frivillig.

- I trongare tider har organisasjonsarbeidet ei oppblomstring, men i gode

tider får folk velje frå øvste hylle. Eg ser ofte at det er problem å få folk til å organisere seg. Folk har det godt på ulike måar og er ikkje like villige til å engasjer seg i arbeid i frivillige organisasjoner som tidlegare, seier Lillebø og hed fram: - I mi tid som leiar av Region Midt-Norge og arbeid i ulike organisasjonsar og arbeid med Syskenbandet, var eg oppteken av kva det frivillige arbeidet ville gi meg og kva verdien har vore.

Gjennom arbeidet i frivillige organisasjonar har eg møtt mange menneske som har gitt meg gode og rike mine som vil gi meg glede resten av livet.

Frivillig arbeid får offentleg støtte og godord frå hesehald. Folkehelsemeldinga frå 2015 kallar frivilligheit ei avgjerende krafft i samfunnet. Det fremjar trivsel, tilhøyrse og demokrati og gjev betre helse. Funn i ei nordamerikansk undersøkning publisert i Psychological Bulletin viser at frivillig arbeid to til tre timar i veka kan gi redusert depresjon, auka psykisk velvære og generelt betre helse. Undersøkinga syner at det frivillige arbeidet gir flest fordeler for eldre med kroniske helseplager.

Har du ikkje tid, tenkjer du? For dei fleste vil i botn og grunn dette gjelde: Alt du bruker tid på er prioritering. Noko den tidlegare læraren og lokalpolitikaren Leif Hovde er inne på i eit itidlegare innlegg i Syske nbandet. Vi har like mykje tid som for nokre år sidan, så vi både rakk å slå av ein prat over nabogjerdet og rakk å engasjere oss i dei store folkerørslene som voks fram.

Er vi ferd med å miste samhaldet og den personlege kontakten?

Leif Hovde har ei oppfordring: For å bevare det frivillige arbeidet som limet i samfunnet, må organisasjonane våge å vere inkluderande, rause og opne. På den måten kan vi også bodra til å gjere eit samfunn prega av «sosiale medium» litt meir personleg.

Det er stor oppslutning om den restriktive alkoholpolitikken vi har i Norge. Og den virker! Norge har det lavest alkoholforbruket i Norden.



Ørnulf Thorbjørnsen
Leder i IOGT Norge

Ditt engasjement er viktig!

Det handler om oppmyking av reklameforbudet, gårdsalg og alkoholbruk i parker og felles rekreasjonsområder. Samtidig er det endringer i alkoholkulturen. Selv om forbruket av brennevin går ned, er det stadig flere sammenhenger det skal serveres øl og vin. Kommunene er under press for å tillate skjenking på kino og på idrettsarenaer, eller for å utvide skjenketidene.

IOGTs rolle som motkraft mot økt liberalisering og lettere tilgjengelighet har ikke blitt mindre viktig. Gjennom politisk påvirkning og holdningsarbeid forsøker vi med saklig argumentasjon å kjempe imot.

Alle endringer i samfunnet har kommet fordi noen har stått opp for noe de synes er viktig. Siden IOGT ble etablert for snart 150 år siden har vi opplevd store forbedringer når det gjelder deltakelse i demokratiet, sosial trygget, skole og helsehjelp for alle. Ingenting kom av seg selv. Alle godene som vi ser på som selvfølgeligheter, startet en gang med at enkelt mennesker, kvinner og menn som tok initiativ og kjempet for sine hjertesaker.

Enkelt personer former samfunnsutviklingen gjennom engasjement og aktiv deltakelse.

Det er mange måter du kan bidra til at den restriktive alkoholpolitikken opprettholdes og styrkes.

Du kan delta i debatten med leserinnlegg om alkoholens negative følger enten det er i trafikken, i arbeidslivet eller som belastning for helsevesenet. Deltar du på kampanjene våre, Edru 17. mai eller Hvit Jul er du med på å skape økt bevissthet om at barn og alkohol ikke hører sammen.

Deltar du på møtene i et IOGT-felleskap er du med å skape trygge samvær uten rus, med plass til alle i hyggelig samvær og gjør det det lett å ta rusfrie valg. Bare ved at du ikke bruke alkohol selv, viser du at det gode livet ikke trenger alkohol, hverken til hverdag eller fest. Kan hende skaper det refleksjon og kanskje også diskusjoner. Du gjør det lettere for andre å velge som deg.

Individualisering og mindre ønske om forpliktende engasjement er en utfordring for alle organisasjoner, også IOGT. Derfor vil vi i fremtiden henvende oss mer direkte til medlemmene våre og invitere til deltakelse, akkurat på det nivået du selv ønsker.

Det er medlemmene og medlemmenes engasjement som er grunnfjellet i IOGT.

Trondheim januar 2026
Ørnulf Thorbjørnsen



FLERE VIKTIGE FUNN

- Helsegevinstene kan være store allerede ved små reduksjoner i alkoholforbruket. Personer som reduserer fra tre til én enheter alkohol i uken, får betydelig lavere risiko for alkoholskader – som kan inkludere sykdom, avhengighet og akutte skader i hverdagen.
- Endringsvilje er ikke ubetydelig – og den finnes særlig i gruppen med forhøyet risiko. Dette er en gruppe mange ikke tenker på som problematisk, nettopp fordi bruksmønsteret ikke er ekstremt.
- Samtaler med leger og sykepleiere gjør en forskjell. Når helsepersonell tar opp alkoholvaner i forbindelse med sykehusinnleggelse, opplever mange at de får mer refleksjon rundt eget forbruk og vurderer endring.

STARTER TIDLIGERE

Forskerne understreker at alkoholens helseskader starter tidligere og ved lavere nivåer enn mange antar. Det er et vanlig misforstått inntrykk at «lite» alkohol er risikofritt – nye analyser både internasjonalt og i Norge tyder på at risikoen for ulike sykdommer (inkludert kreft og hjerte-kar-problemer) øker med hvert glass, uten et klart trygt nivå.



KILDE

Cannabis-bruken i Norge har økt

Ny norsk forskning bekrefter det mange har observert i praksis: cannabisbruk blant voksne i Norge har økt de siste årene. For de fleste handler det om nysgjerrighet, tilhørighet eller å utforske nye ungdomsidentiteter. For noen få er bruken knyttet til ensomhet og psykiske utfordringer.

Studien, gjennomført av forskere ved OsloMet, bygger på nasjonale surveydata om rusmiddelbruk i befolkningen. Flere voksne nordmenn rapporterer å ha brukt cannabis det siste året, og økningen er særlig tydelig i aldersgruppen over 30 år.

STORE FORSKJELLER MELLOM BRUKERE

Forskerne understreker at denne utviklingen ikke nødvendigvis betyr at rus-problemene har økt i samme takt. Bruken kan være mer utbredt, men hyppighet, mengde og i hvilken sammenheng bruken skjer varierer mellom brukere. Det gjør også risikoen: for noen er cannabisbruk forbundet med liten helserisiko, mens det for andre kan det føre til problemer med psykisk helse og avhengighet.

SPRÅKET VÅRT VIKTIG

Et sentralt poeng i artikkelen er at måten vi snakker om cannabis på, har stor betydning. Forskerne advarer mot både mot forenklet skremselsretorikk og romantisering av stoffet. Et fordømmende språk kan skape unødvendig stigma, gjøre det vanskeligere for mennesker å søke hjelp og svekke tillit til faglige råd. Samtidig kan overdreven bagatellisering av risiko undervurdere potensielle negative konsekvenser for enkelte brukere. I stedet oppfordres både politikere, helsepersonell og offentligheten til å nærme seg temaet med nyansert kunnskap og åpen dialog. Det innebærer å skille mellom ulike bruksmønstre, at ikke alle brukere har problemer, og samtidig være tydelig på hvilke risikoer som er dokumentert.



KILDE



Mindre alkohol kan gi færre kreftdødsfall

Ny, omfattende forskning tyder på at redusert alkoholforbruk i befolkningen kan bidra til betydelig lavere dødelighet fra flere kreftformer. Studien, publisert i British Journal of Cancer, har analysert alkoholbruk og kreftdødelighet i Australia over nesten syv tiår (1910–2018), og kontrollert for både røyking og helseutgifter – faktorer som ellers påvirker kreftdødelighet.

REDUKSJON I FLERE KREFTFORMER

Forskerne fant at en reduksjon på én liter ren alkohol per innbygger per år var statistisk knyttet til færre dødsfall fra flere typer kreft over en 20-årsperiode:

- 3,6 % færre dødsfall fra kreft i munn, svelg og spiserør (for menn) og 3,4 % færre for kvinner
- 3,9 % færre leverkreftdødsfall blant menn
- 1,2 % færre tykktarmskreftdødsfall hos menn og 0,7 % hos kvinner
- 2,3 % færre brystkreftdødsfall blant kvinner

Disse estimatene gjelder særlig hos voksne over 50 år og er funnet ved å analysere trenddata og modellerte sammenhenger mellom alkoholforbruk og dødelighet.

IKKE NOE SIKKERT NIVÅ

Internasjonale helsemyndigheter – som Verdens helseorganisasjon (WHO) – har tidligere påpekt at det ikke finnes noe sikkert

nivå for alkohol når det gjelder kreft-risiko, og at risikoen øker med mengden alkohol som konsumeres.

Studien gir også viktig befolkningsperspektiv: når gjennomsnittlig alkoholbruk i et samfunn går ned, vil det gjenspeiles i færre kreftdødsfall over tid – selv om risikoen for den enkelte øker gradvis med hvert ekstra glass. Dette har betydning for folkehelsepolitikk, særlig der målrettede tiltak som høyere avgifter, aldersgrenser og begrenset tilgjengelighet kan bidra til lavere samlet forbruk.

Resultatene bygger på en tidsserieanalyse. Hos enkelte kreftformer kan effekten av alkoholbruk opptre først flere tiår senere, noe som understreker både alkoholens skadepotensial og verdien av langsiktig forebygging.

KORT SAGT:

å drikke mindre alkohol – også på befolkningsnivå – kan gi færre kreftdødsfall, særlig i aldrende befolkninger. Dette er et viktig signal til både helsemyndigheter og beslutningstakere som utformer alkoholpolitikk.



KILDE



Meta begrenser alkoholkontoer på Facebook

I januar 2026 meldte *Movendi International* at Meta (Facebook-eieren) har begynt å redusere rekkevidden til alkoholrelaterte kontoer på Facebook, ved å frata dem algoritmisk anbefaling og synlighet i brukernes feeds. Dette kan få stor betydning for hvordan alkoholmarkedsføring og alkoholrelaterte budskap sprer seg i sosiale medier.

MILLIONER AV KONTOER

Endringen gjelder millioner av kontoer som på Facebook representerer alkoholprodusenter, bryggerier, vinimportører, barer, restauranter, festivaler og andre alkoholrelaterte virksomheter, globalt. Mange av disse har opplevd at siden deres ikke lenger blir anbefalt gjennom plattformens algoritmer, noe som både kan redusere rekkevidden og potensielt svekke kommersiell synlighet og salgpotensial.

INGEN BEGRUNNELSE

Meta har ikke selv offentliggjort noen spesifikk endring i sine retningslinjer, og det er uklart hvilke brudd på reglene som ligger til grunn for avgrensningen. Bedriftseiere har mottatt varsler om at kontoene «kan bryte våre regler», men det vises verken til hvilke regler eller hvordan feil kan rettes opp. Noen rapporter fra bransjen tyder på at tiltaket kan være forårsaket av en teknisk feil, men Meta selv har ikke bekreftet dette offentlig. Per nå gjelder endringen kun Facebook, og ikke søsterplattformen Instagram.

KAN ØKE RISIKO

Sosiale medier har blitt sentrale arenaer for alkoholreklame og normalisering av alkoholbruk, ofte eksponert for unge og sårbare grupper. Studier viser at manglende aldersbeskyttelse og algoritmisk promotering av alkoholinnhold kan øke risikoen for tidlig initiering og høyere forbruk hos barn og ungdom.



KILDE

KONTAKT IOGT:

Henvendelser vedrørende medlemskap, adresseendringer mv. sendes til adressen over, iogt@iogt.no eller på telefon til 23 21 45 80.

INSPIRASJONSKONFERANSEN 2026



Enten du vil diskutere økonomi og navneskifte, vil ha en hyggelig helg sammen med venner i IOGT med yoga og badstu eller kan tenke deg begge deler.

Årets store møteplass for alle medlemmer og frivillige i IOGT er inspirasjonskonferansen i sommer.

STED: Åsane folkehøgskole i Bergen

TID: 12. – 14. juni



PÅ LØRDAG KVELD – konsert med Ola Tennes, visesanger med bakgrunn i Juvente som formidler undrende tekster og lekne melodier som kommer tett på publikum. Han beskriver selv stilen sin som jovialmalankoli.

NOE AV PROGRAMMET

- Fremtidens IOGT. Organisasjon i ny drakt og med nytt navn inn i nye 150 år. Endrer vi navn til Movendi i 2027?
- Hvordan skal vi hjelpe de som kommer ut etter endt soning slik at de får en lettere overgang til samfunnet og ikke vender tilbake til kriminalitet og rus v/ David Toska i Wayback-stiftelsen.
- Fotokurs: ta bedre bilder med mobilen.
- Bli bedre kjent med aktivitetene i IOGT.
- Prøv nye alkoholfrie drikker eller forsøk å smak forskjell på god og veldig god olivenolje.
- Slik kommer du på i lokalavisa. Hvordan få gjennomslag uten å være journalist.
- Slapp av med yoga og makrame.
- Lær linedance eller bli med på teaterlek.
- Hvordan forvalter vi arven vår? Forvaltning og bruk av midler i IOGT.
- Om været blir godt er det muligheter både for bading og badstue.

Pris 800 kr. for medlemmer og frivillige (det dekker alle utgifter, inkl. billigste reisemåte). Noen fylkeslag og avdelinger dekker deltakelsen for sine medlemmer. Ta kontakt med sentralkontoret på iogt@iogt.no om du ønsker mer informasjon.

Meld deg på ved å gå til
www.iogt.no
eller bruk denne koden:

